

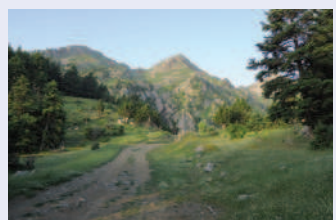
Εκδηλώσεις Συλλόγου

Μάιο έως
Σεπτέμβριο



11 Μαΐου

Συμμετοχή στο Πανελλήνιο Πέρασμα στο
Φαράγγι του Βουραϊκού



8 Ιουνίου

Περπάτημα στον
Ερύμανθο από
την Χρυσοπηγή σε
συνεργασία με τον
τοπικό Πολιτιστικό
Σύλλογο Χρυσοπηγής

1 Ιουνίου

Θεία Λειτουργία για το Περιβάλλον στη **Καλάνιστρα** σε συνεργασία με το τοπικό Πολιτιστικό Σύλλογο

1 Ιουνίου

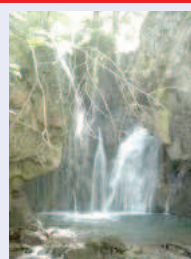
Εορταστική εκδήλωση για την Παγκόσμια ημέρα Περιβάλλοντος στη **Καλάνιστρα** με ομιλητή τον κ. Διονύση Μαμάση Περιβαλ/όγο και θέμα «Η οικολογική αξία και η αειφορική διαχείριση του νερού»



14 Ιουνίου

Μονοήμερη εκδρομή με ξενάγηση στο μεσαιωνικό κάστρο **Χλεμούτσι** και μπάνιο στη **Κυλλήνη**

Πρώτο 15ήμερο Αυγούστου
Παράκληση στον ιστορικό Ναό της **Παναγίας της Μέτζαινας**



10 Αυγούστου

Περίπατος Υγείας στους καταρράκτες **Ταξιάρχης της Βλασίας** σε συνεργασία με τον φυσιολατρικό Σύλλογο Κάτω Βλασίας

17-23 Αυγούστου

Επταήμερη νεανική οδική εκδρομή του Συλλόγου στη **Κων/πολη**



22-29 Αυγούστου

Οκταήμερη Προσκυνηματική εκδρομή στους **Αγίους Τόπους**



Αρχές Σεπτεμβρίου

Περίπατος Υγείας στη **Γέφυρα Ρίου Αντιρρίου**

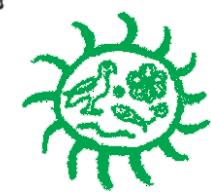


Τέλος Σεπτεμβρίου

Ακτοπολοϊκή εκδρομή στην ενδιαφέρουσα και αινιγματική **Χίο**



Υπαιθρος



ΠΑΝ.Δ.ΟΙΚ.Ο

www.sylpyp.gr

ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΚΕΝΤΡΟΥ ΥΓΕΙΑΣ ΧΑΛΑΝΔΡΙΤΣΑΣ - ΜΕΛΟΥΣ ΤΟΥ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΔΙΚΤΥΟΥ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ

• ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2014 • Έτος 11ο • Τεύχος 59ο

«Τὸν μηδὲν τούτων μετέχοντα οὐκ ἀγράφονα ἀλλ' ἀχρεῖον νομίζομεν». (Θουκυδίδης)

Γνωρίζοντας τους υγρότοπους της περιοχής μας

Επίσκεψη στη λιμνοθάλασσα Κοτυχίου



Το Σάββατο, 12 Απριλίου, ο Σύλλογός μας, οργάνωσε μια πρωινή εκδρομή-επίσκεψη σε ένα πολύ σημαντικό υγροβιότοπο του νομού Αχαΐας, όπου είχαμε την ευκαιρία να γνωρίσουμε πολύ σημαντικά οικοσυστήματα, μόλις 37 χιλιόμετρα από την Πάτρα.

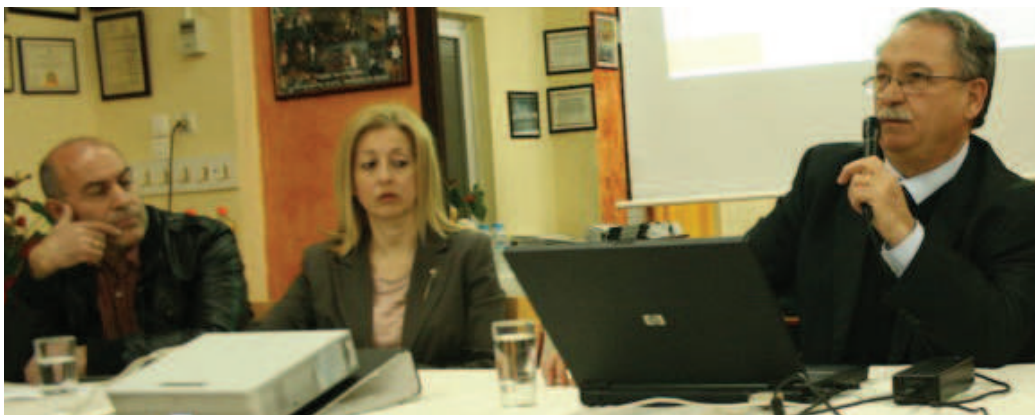
Πρόκειται για το Εθνικό Πάρκο Υγροτόπων Στροφυλιάς-Κοτυχίου, έκτασης

143.000 στρεμ., το οποίο προστατεύεται, μάλιστα, από τη Σύμβαση Ramsar, ως υγρότοπος διεθνούς σημασίας, ενώ είναι ενταγμένο και στο Δίκτυο Natura 2000.

Επιπλέον, και το κράτος μας έχει θεσπίσει νόμους και φορείς για την διαφύλαξή του.

(συνέχεια στη σελ. 4)

Ιατροκοινωνική Εκδήλωση στο Νέο Σούλι Πατρών Συννοσηρότητα σωματικής και ψυχικής υγείας



Ο ομιλητής κ. Π. Θεοδωρόπουλος και οι συντονιστές κ. Σ. Τσανάκα και κ. Α. Κεπενός

Την Κυριακή 9 Μαρτίου 2014, ο Σύλλογός μας σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Ν.Σουλίου «Η ΠΡΟΟΔΟΣ» διοργάνωσε ενημερωτική εκδήλωση με θέμα «συννοσηρότητα σωματικής και ψυχικής υγείας» στο Δημοτικό Σχολείο Ν.Σουλίου. Το θέμα ήταν ενδιαφέρον, αναπτύχθηκε όμως με ελκυστικό για το κοινό τρόπο, από τον γιατρό-παθολόγο κ. Παναγιώτη Θεοδωρόπουλο, τ.Δ/ντή του Κέντρου Υγείας Χαλανδρίτσας και ενεργό μέλος του Συλλόγου, που με ενθουσιασμό ανταποκρίθηκε στην πρόσκλησή μας για συμμετοχή. Οι ερωτήσεις των πολιτών επίσης, καίριες και στοχευμένες, παρέτειναν κατά πολύ την ώρα λήξης της εκδήλωσης. Με χαρά μάθαμε ότι την σκυτάλη πήρε ο Φιλοδασικός Σύλλογος Σαραβαλίου, που

επανάλαβε την ίδια εκδήλωση στο Πνευματικό Κέντρο του Ι.Ν.Αγ.Νικολάου Σαραβαλίου με τον ίδιο ομιλητή και θέμα. Χαϊρόμαστε και αισθανόμαστε την δικαίωση όταν αφήνουμε τα αποτυπώματα της δράσης μας στην κοινωνία και στους συλλογικούς φορείς!

ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους ευεξίας σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής. Δεν υπάρχει υγεία χωρίς ψυχική υγεία. Η ψυχική και η σωματική υγεία ΔΕΝ είναι δυο διαφορετικές υποθέσεις, πάνε χέρι - χέρι. Αυτό το γνώριζαν οι Αρχαίοι Έλληνες, όχι όμως ο σύγχρονος κόσμος.

Στην Ελλάδα αλλά και γενικότερα στην

Ευρώπη δεν έχουμε αντιληφθεί ακόμη πόσο σημαντικό ρόλο παίζει ο ψυχολογικός παράγοντας στη ζωή μας. Ο σύγχρονος κόσμος πρέπει να γνωρίζει ότι μια ψυχική διαταραχή που δεν έχει αναγνωρισθεί (και δεν έχει θεραπευθεί) παρακωλύει την ικανότητα ενός σωματικά αρρώστου να αναρρώσει.

Η αρρώστια αποτελεί από μόνη της μια ιδιαίτερη ψυχοπαιστική συνθήκη stress στην οποία το άτομο μπορεί να εμφανίσει ποικίλες ψυχολογικές αντιδράσεις.

Η σωματική νόσος μπορεί να προκαλεί ψυχοπαθολογικές διαταραχές, κυρίως κατάθλιψη και άγχος, με συνέπεια την επιβάρυνση της σωματικής πάθησης και αντιθέτως.

(συνέχεια στις σελ. 2,5,6)

22 ΜΑΡΤΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΡΟΥ - 1ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΝΕΡΟΥ

Στο Συνεδριακό Κέντρο του Πανεπιστημίου Πατρών, στις 22 και 23 Μαρτίου 2014, πραγματοποιήθηκε το 1ο Διεθνές Συμπόσιο νερού με τη συμμετοχή πλέον των 400 ελλήνων και ξένων επιστημόνων, ειδικών στα ζητήματα του νερού από 135 χώρες του πλανήτη.



Το Συνέδριο έγινε με πρωτοβουλία του Ελληνικού Ανοικτού Πανεπιστημίου Πατρών με υπεύθυνο τον Αναπληρωτή Καθηγητή κ. **Ιωάννη**



Τμήμα του Ρωμαϊκού Υδραγωγείου της Πάτρας

Καλαβρουτζιώτη (φωτ.), της International Water Association (IWA), της Ειδικής Γραμματείας Υδάτων, των υπουργείων Πολιτισμού και Αγροτικής Ανάπτυξης

και Τροφίμων και του Μουσείου Αρχαίας Τεχνολογίας του Πανεπιστημίου Πατρών, με τη παρουσία επιμελητριών, επιστημονικών και περιφερειακών φορέων.

Το θέμα του Συμποσίου ήταν «**Κατανάλωση νερού και περιβάλλον. Παραδόσεις και Πολιτισμός**».

Στο Συμπόσιο έγινε σαφές ότι για τα προβλήματα που αφορούν το νερό και τη διαχείρισή του, όλοι οι επιστήμονες θα πρέπει να μιλούν μια «κοινή γλώσσα» για να μπορέσουν να αξιοποιήσουν την εμπειρία και την τεχνολογία των παλαιότερων.

Η κλιματική αλλαγή και οι κρίσεις που εμφανίζονται σε διάφορα σημεία του πλανήτη (σεισμοί, πλημμύρες κ.λπ.), παίζουν μεγάλο ρόλο στην σωστή διαχείριση του νερού και σχετίζονται με αυτές. Υποχρέ-

ωση λοιπόν των επιστημόνων είναι να βοηθήσουν με έργα εμπλουτισμού του υπόγειου υδροφόρου και όχι μόνο.

Η ζήτηση του νερού και η υπάρχουσα διαθεσιμότητα αυτού σε πολλές περιοχές της Ευρώπης τείνει να διαταράξει την ισορροπία τους. Η λειψυδρία πλήττει περιοχές κυρίως της Νότιας Ευρώπης λόγω μείωσης της θερινής βροχόπτωσης. Τονίστηκε ακόμη ότι η έλλειψη συνεργασίας γειτονικών χωρών και η έλλειψη της παρακολούθησης της ξηρασίας αποτελεί μεγάλο πρόβλημα στο πλανήτη.

(συνέχεια στη σελ. 5)

Ιατροκοινωνική Εκδήλωση στο Νέο Σούλι Πατρών

Συννοσηρότητα σωματικής και ψυχικής υγείας

(συνέχεια από την πρώτη σελίδα)

Ασθενείς με χρόνια σωματικά νοσήματα είναι πιθανόν να αναπτύξουν ψυχικές νόσους εξ αιτίας των καταστάσεων της αρρώστιας, της αγωνίας και του περιορισμού που βιώνουν π.χ. ασθενής με καρκίνο έχει αυτοκτονικές τάσεις κατά το πρώτο έτος της διάγνωσης. Οι παχύσαρκοι είναι επιρρεπείς στη κατάθλιψη, στην Διπολική Διαταραχή και στην αγοραφοβία.

Τα συννοσηρά προβλήματα της σωματικής και ψυχικής υγείας μπαίνουν σημαντικά στην ποιότητα της καθημερινής ζωής των ανθρώπων.

Οι ψυχολογικές αντιδράσεις επηρεάζονται από τη φύση και τη βαρύτητα της αρρώστιας, από το είδος της θεραπείας, από τις κοινωνικό – οικονομικές επιπτώσεις, από την ηλικία, από τη προσωπικότητα, από τις διαπροσωπικές σχέσεις, από τις προσαρμοστικές ικανότητες του ατόμου και τέλος από την σχέση ιατρού ασθενή.

ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Στο γενικό πληθυσμό η πιθανότητα να πάθει κανείς κατάθλιψη είναι 10-25% για τις γυναίκες και 5-12% για τους άνδρες. Σ' αυτούς όμως που πάσχουν από ένα χρόνιο σωματικό νόσημα, η πιθανότητα αυτή ανεβαίνει στο 35-40%, και η οποία επιδεινώνει το σωματικό νόσημα. Έτσι μπαίνουμε σε ένα φαύλο κύκλο, που μπορεί να είναι καταστροφικός, εάν δεν παρέμβουμε. Πχ έχουμε αυξημένη την επίπτωση της κατάθλιψης σε άτομα που έχουν υποστεί έμφραγμα μυοκαρδίου ή Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο (ΑΕΕ), ή μείωση της οπτικής οξύτητας κ.ο.κ.

Οι γυναίκες έχουν διπλάσια πιθανότητα από τους άνδρες να πάσχουν από μια συγκινησιακή – ψυχολογική – διαταραχή, λόγω των βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών τους παραγόντων. Αυξημένη είναι επίσης η κατάθλιψη στους ηλικιωμένους, η οποία έχει κατέλθει στις μέρες μας ακόμη και στην ηλικία των 12 ετών.

Η ΑΝΘΡΩΠΟΤΗΤΑ ΕΙΣΕΡΧΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Η διάγνωση της κατάθλιψης συχνά διαφεύγει, επειδή τα κλασσικά συμπτώματά της αποδίδονται εσφαλμένα σε φυσιολογικές αντιδράσεις και δεν εμφανίζεται πάντα με τα τυπικά συμπτώματα. Τα συνήθη συμπτώματα είναι: Οι διαταραχές του ύπνου, η ελάττωση του ενδιαφέροντος ή της ευχαρίστησης για δραστηριότητες, το αίσθημα αδυναμίας, η εύκολη κόπωση, η αδυναμία συγκέντρωσης, η απώλεια όρεξης για φαγητό ή η βουλιμία, το αίσθημα ενοχής και αναξιοσύνης, η αδυναμία συμμόρφωσης προς τις οδηγίες του ιατρού, η υπέρμετρος απαισιοδοξία ή η αυξημένη ευερεθιστότητα.

Η κατάθλιψη και η καρδιακή νόσος παγκοσμίως είναι δύο από τα πλέον συχνότερα προβλήματα υγείας. Από την Αρχαιότητα ήταν γνωστό ότι η ψυχική και η σωματική υγεία συσχετίζονται με την φυσιολογική καρδιακή λειτουργία.

Τα άτομα με κατάθλιψη βιώνουν ανεπίτρεπτη αγωνία και ψυχική οδύνη και νοιώθουν παγιδευμένα στα δίκτυα της κατάθλιψης και αισθάνονται πολύ χειρότερα και από τον πιο ισχυρό πόνο.

Η κατάθλιψη πρέπει να θεωρείται πιθανή σε καρδιακούς ασθενείς οι οποίοι: **α)** δεν συμμορφώνονται με τις ιατρικές συμβουλές και την φαρμακευτική θεραπεία, **β)** δείχνουν αδυναμία να αλλάζουν τον τρόπο ζωής (κάπνισμα, καθιστική ζωή κτλ), **γ)** είναι υπέρμετρα απαισιόδοξοι ή ευερέθιστοι, **δ)** εμφανίζουν λειτουργική ανικανότητα ή δυσανάλογη προς την βαρύτητα της καρδιακής νόσου.

Ο κίνδυνος Στεφανιαίας Νόσου αυξάνεται από την κατάθλιψη με: 1) την υπέρμετρη κατανάλωση οινοπνεύματος ή καφέ, 2) την αύξηση του σωματικού βάρους (BMI), 3) τις δυσλιπιδαιμίες, 4) τον Σακχαρώδη Διαβήτη, 5) την πρόοδο της ηλικίας, 6) την μειωμένη άσκηση, 7) με την υπέρταση. Όλων δηλαδή των γνωστών παραγόντων κινδύνου ανάπτυξης καρδιακής νόσου.

« Δεν υπάρχει υγεία χωρίς ψυχική υγεία

Η πιο βαριά συνέπεια της κακής σωματικής και ψυχικής υγείας είναι ο πρόωρος θάνατος

Η ψυχική και η σωματική υγεία πάνε χέρι-χέρι πίστευαν οι αρχαίοι Έλληνες

Η κατάθλιψη μπορεί να προηγείται, να συμπίπτει ή να έπεται ή να ακολουθεί την ανάπτυξη της νόσου των στεφανιαίων αρτηριών (ΝΣΑ).

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΙΑΤΡΟΥ

Σύμφωνα με το βιο-ψυχο- κοινωνικο μοντέλο, ο γιατρός διακατέχεται από μια ευρεία αντίληψη για την ασθένεια και για το δικό του ρόλο και θεωρεί τις σχέσεις του με τον ασθενή κοινωνικά ισοτίμες, με κοινό στόχο την προαγωγή της υγείας του τελευταίου.

Ο γιατρός οφείλει επίσης να αντιληφθεί ότι ο άρρωστος παράλληλα με τις βιολογικές του συνιστώσες υπάρχουν ψυχολογικοί και κοινωνικοί παράγοντες οι οποίοι συμβάλουν θετικά ή αρνητικά στην δημιουργία της υποτροπής ή της αδικαιολόγητης παράτασης της κατάστασής του.

Σήμερα επίσης γνωρίζουμε ότι οι ασθενείς π.χ. από κατάθλιψη κινδυνεύουν περισσότερο να νοσήσουν από: Καρδιοαγγειακά νοσήματα, Σακχαρώδη διαβήτη, Καρκίνο, Αναπνευστικά νοσήματα κ.α., αυτά δηλαδή τα τέσσερα νοσήματα που ευθύνονται για το 60% των θανάτων διεθνώς.

ΨΥΧΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

Τα άτομα με ψυχικές παθήσεις (κατάθλιψη και αγχώδεις διαταραχές – διπολική διαταραχή και σχιζοφρένεια) έχουν χειρότερο επίπεδο σωματικής υγείας, με μειωμένο προσδόκιμο ζωής σε σύγκριση με το γενικό πληθυσμό, έχουν δηλαδή μεγαλύτερες πιθανότητες να είναι υπέρβαροι, να καπνίζουν και να αντιμετωπίζουν πολλά προβλήματα σωματικής υγείας. Η διαφορά του προσδόκιμου μεταξύ των ατόμων με κακή ψυχική υγεία και του γενικού πληθυσμού μπορεί να φθάσει και τα 30 χρόνια.

Η πιο βαθιά συνέπεια της κακής σωματικής ή ψυχικής υγείας είναι ο πρόωρος θάνατος

Ο αυξημένος κίνδυνος θανάτου από καρδιακές παθήσεις είναι περίπου διπλάσιος έως πενταπλάσιος από αυτόν του γενικού πληθυσμού για άτομα με κατάθλιψη ή διπολική διαταραχή ή σχιζοφρένεια.

Αγγλική μελέτη με σοβαρές ψυχιατρικές ασθένειες αναφέρει διπλάσια και τριπλάσια αύξηση του κινδύνου θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και εγκεφαλικά επεισόδια για τα ψυχιατρικά άτομα, ηλικίας 18-49 και 50-70 ετών αντίστοιχα.

Επομένως τα άτομα με ψυχολογικές διαταραχές έχουν τρεις φορές περισσότερες πιθανότητες να έχουν διαβήτη από το γενικό πληθυσμό.

Υψηλότερα είναι επομένως τα ποσοστά νοσηρότητας και θνησιμότητας όταν συνυπάρχουν ψυχικά και σωματικά προβλήματα υγείας. Τα αίτια της συννοσηρότητας είναι:

- ο τρόπος ζωής,
- ο κοινωνικός στιγματισμός,
- η απουσία ενημέρωσης,
- η αδυναμία πρόσβασης και η αδυναμία του συντονισμού διαχείρισης των προσφερόμενων υπηρεσιών,
- η ελλιπής σωματική άσκηση,
- οι πτωχές διατροφικές συνήθειες,
- το κάπνισμα,
- η έλλειψη συνεργασίας και συμμόρφωσης με τους λειτουργούς της υγείας,
- το πτωχό οικονομικό και το χαμηλό μορφωτικό επίπεδο.

Η κακή σωματική υγεία (π.χ. ο Καρκίνος, η Σκλήρυνση Κατά Πλάκας, το Parkinson, οι Μυοσκελετικές Παθήσεις, τα Καρδιαγγειακά Νοσήματα, η Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ), ο Διαβήτης, η Νεφρική Ανεπάρκεια) έχουν αρνητικές επιπτώσεις στη ψυχική υγεία, η οποία με την σειρά της επιβαρύνει και πάλι τις ασθένειες κ.ο.κ.

Οι ασθένειες που επηρεάζονται από ψυχολογικούς παράγοντες (π.χ. stress, άγχος κ.λ.π.) επηρεάζουν την αιτιολογία ή την επιδείνωση των συμπτωμάτων, αλλά και την εξέλιξη τους π.χ. η ψωρίαση, τα στομαχικά έλκη, η υψηλή αρτηριακή πίεση, οι καρδιοπάθειες, το βρογχικό άσθμα, το Σύνδρομο Ευερεθίστου Εντέρου και τα Μυοσκελετικά προβλήματα κ.α.

Επίσης ο ασθενής με καρδιαγγειακή νόσο ζει συνεχώς κάτω από την απειλή της νέας εμφάνισης ενός νέου καρδιαγγειακού επεισοδίου, φοβάται ότι ανά πάσα στιγμή μπορεί να απειληθεί η ζωή του. Ο φόβος αυτός προκαλεί μία συνεχή ψυχική καταπόνηση, άγχος και τέλος οδηγεί

τον ασθενή στην κατάθλιψη.

Συστηματικές παθήσεις με ψυχικές διαταραχές μπορεί επίσης να είναι οι: α) Λοιμώξεις: ιογενείς και βακτηριακές (λοιμώδης μονοπυρήνωση, μελιταίος πυρετός, φυματίωση, AIDS κ.λ.π.), β) Ενδοκρινικές διαταραχές (υπέρ-υπο-θυρεοειδισμός, υπέρ-υπο-παραθυρεοειδισμός, επινεφριδειακή ανεπάρκεια, σακχαρώδης διαβήτης, ακρομεγαλία, προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο, εμμηνοπαυσιακή κατάθλιψη, κ.α.), γ) Ρευματολογικές παθήσεις (Συστηματικός Ερυθηματώδης Λύκος, κροταφική αρτηρίτιδα, σύνδρομο Sjogren, κ.α.).

ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Τα σωματικά συμπτώματα που δεν προέρχονται από οργανικά ή παθολογικά αίτια ονομάζονται ψυχοσωματικά. Τα άτομα αυτά που έχουν ψυχοσωματικά συμπτώματα, **εξωτερικεύουν συναισθήματα ή ψυχολογικές συγκρούσεις** όπως π.χ. όταν η σύγκρουση σχετίζεται, με όσα θέλει κάποιος να πετύχει αλλά δεν μπορεί ή δεν πρέπει.

Χρησιμοποιούμε τον όρο ψυχοσωματικές παθήσεις για να περιγράψουμε τις παθήσεις που χαρακτηρίζονται από σημαντικό ψυχογενές υπόστρωμα, το οποίο μπορεί να είναι άγχος, στεναχώρια, δυσαρέσκεια, οργή, λύπη κ.λ.π. ή επιθυμίες ή συναισθήματα που δεν μπορούν να εκφραστούν.

Η ψυχοσωματική διαταραχή είναι μια διάγνωση αποκλεισμού αλλά και η τελευταία στη μακρά λίστα της διαφορικής διάγνωσης για το συγκεκριμένο σύμπτωμα. Αυτοί οι ασθενείς υποβάλλονται σε αναριθμητές εξετάσεις σε βαθμό κατάχρησης. Άλλοτε μάλιστα προτείνουν και άλλοτε αρνούνται τον προτεινόμενο από τον ιατρό έλεγχο.

Η κατηγορία των ασθενών με ψυχοσωματικές εκδηλώσεις έχουν αυξημένη ζήτηση των ιατρικών υπηρεσιών με υψηλή επισκεψιμότητα είτε στο γενικό γιατρό είτε στους ειδικούς γιατρούς, όχι όμως στους ψυχιάτρους.

Τα άτομα αυτά είναι απαιτητικά, ανυπόμονα, δύσπιστα και ανικανοποίητα τόσο για την διάγνωση όσο και για την συνιστώμενη σ' αυτούς αγωγή.

Ένα άτομο που προσπαθεί να καταπολεμήσει την όποια ανεκπλήρωτη επιθυμία του, ή να ξεχάσει την όποια αδυναμία ή αποτυχία του, έρχεται κάποτε στην επιφάνεια η εμφάνιση ενός σωματικού συμπτώματος.

Μπορεί διαχρονικά το συναισθήμα να μην το ακούει, αλλά ακούει το σωματικό ή τα σωματικά συμπτώματα. Αυτά έρχονται κάθε φορά, προκειμένου να μας θυμίζουν την ύπαρξή τους "εκκρεμότητα".

ΑΙΤΙΑ ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

Τα αίτια των ψυχοσωματικών παθήσεων είναι: κοινωνικά, περιβαλλοντικά, γονιδιακά- κληρονομικά, οικονομικά, επαγγελματικά, οικογενειακά.

Οι ψυχοσωματικές ασθένειες με τα συμπτώματα τους έχουν "σάρκα και οστά" και μπορούν σταδιακά να κλιμακωθούν, με δυσάρεστη κατάληξη. Θεωρούνται ωστόσο ασθένειες υπαρκτές και όχι "φαντάσματα" όπως ισχυρίζαστε στο παρελθόν.

Οι περισσότεροι από εμάς κάποιες στιγμές στη ζωή μας ανατρέξαμε σε κάποιους γιατρούς για ένα απλό ή υποτροπιάζον ενόχλημα και εξ' αιτίας αυτού υποβλήθηκαμε σε ένα σωρό εξετάσεις, προκειμένου να αποκλείσουμε όλες τις εκδοχές, μέχρις ότου τελικά να ακούσουμε το γιατρό να μας λέει: "είναι ψυχολογικό".

Στρεσσογόνοι παράγοντες που πυροδοτούν τις ψυχοσωματικές διαταραχές είναι: τα καταπιεσμένα συναισθήματα, το άγχος-οι ανησυχίες-οι φοβίες, οι τραυματικές εμπειρίες, το διαταραγμένο ψυχολογικό υπόβαθρο, οι μειωμένες μαθητικές ή επαγγελματικές επιδόσεις, ο φόρτος εργασίας, τα οικονομικά προβλήματα, οι εσωτερικές συγκρούσεις, οι ενδόμυχες σκέψεις (τι είμαι; ή τι θα ήθελα να είμαι;), τα δυσάρεστα γεγονότα της ζωής, γενικά οι απώλειες, τα ατυχήματα, οι ασθένειες κλπ. Οι φιλόδοξοι και ανυπόμονοι είναι επιρρεπείς σε καρδιακές παθήσεις. Οι εσωστρεφείς είναι επιρρεπείς στην εμφάνιση κατάθλιψης, καρκίνου κ.λ.π.

(συνέχεια στη σελ. 5)

Υπαιθρος

Περιοδική έκδοση του Συλλόγου Προστασίας Υγείας και Περιβάλλοντος **περιοχής** Κέντρου Υγείας Χαλανδρίτσας

www.sylpyp.gr
e-mail: Ygeia_Perib_Chala@yahoo.com

Υπεύθυνη σύμφωνα με το νόμο:
Τσανάκα Σοφία
Υπεύθυνη ύλης:

Ιωάννα Θεοδοροπούλου, Τηλ.: 2610-276.921

Συντακτική Επιτροπή: Γκοτσοπούλου Γεωργία, Δετοράκης Ιωάννης
Θεοδοροπούλου Ιωάννα, Κολόμβα Ευθυμία, Κωνσταντίνου Αικατερίνη, Πανταζή Βούλα, Τσανάκα Σοφία, Τζούδα Αναστασία
Εκτύπωση – Μοντάζ: Φορτώσης

Συμμετοχή σε Ευρωπαϊκά Προγράμματα

Μετά από πρόσκληση της Αντιδημαρχίας Εθελοντισμού του Δήμου Πατρέων και του Ιδρύματος Μποδοσάκη, ο σύλλογός μας συμμετείχε στην ενημερωτική συνάντηση που έγινε στην αίθουσα του Δημοτικού Συμβουλίου του Δήμου Πατρέων, με θέμα την συμμετοχή των εθελοντικών οργανώσεων στο πρόγραμμα «Είμαστε Όλοι Πολίτες», διαχειριστής του οποίου στην Ελλάδα είναι το παραπάνω ίδρυμα. Στόχος του προγράμματος η πρόσπιση των δικαιωμάτων των πολιτών, αλλά και η παροχή υπηρεσιών πρόνοιας σε ευάλωτες κοινωνικά ομάδες. Στα πλαίσια αυτά επεξεργαστήκαμε και υποβάλλαμε δύο προτάσεις στις αντίστοιχες προσκλήσεις

ενδιαφέροντος: η μία –σε συνεργασία με τον Δήμο Ερυμάνθου- αφορά την τοποθέτηση συστήματος κλωρίωσης με τηλεμέτρηση στις υδροδεξαμενές του Δήμου Ερυμάνθου για την βελτίωση της ποιότητας του πόσιμου νερού. Η δεύτερη πρόταση έχει θέμα την υλοποίηση προγράμματος εμβολιασμών σε ομάδες πληθυσμού (νέους, ανασφάλιστους) του πρώην Δήμου Μεσσήνης και του Δήμου Ερυμάνθου, περιοχών ευθύνης του Συλλόγου μας. Όσοι συμμετείχαμε στην διαμόρφωση των προτάσεων, κερδίσαμε την εμπειρία από την διαδικασία και ευχόμαστε από καρδιάς, να έχουν τύχη και να εγκριθούν, για το καλό των συμπολιτών μας.

ΑΡΘΡΟ



του **Τάκη Σουβαλιώτη**

Ο Πρωτογενής μας τομέας

Επιτέλους έπειτα από δυό-τρεις δεκαετίες το σύνολο της κοινωνίας μας πολιτικοί και πολίτες, άρχισαν να εκτιμούν όλο και περισσότερο τον δυναμικό ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει ο πρωτογενής μας τομέας στην εθνική μας οικονομία. Γι' αυτό και από τους πάντες εκφράζεται η ευχή, όπως στους από εδώ και πέρα οικονομικούς

σχεδιασμούς, που θα επινοούν οι διάφορες κυβερνήσεις μας, να προβλέπονται τα πιο τολμηρά και θετικά μέτρα για την ανάδειξη της γεωργίας μας και της κτηνοτροφίας μας σε έναν από τους σημαντικότερους οικονομικούς μας πυλώνες, και να μη επαναληφθούν τα λάθη που έκαμαν όλες οι μεταπολιτευτικές μας κυβερνήσεις ως

προς την ύπαιθρο, που είχαν σαν συνέπεια την αποδυνάμωση του παραγωγικού της χαρακτήρα. Κατ' επέκταση (αυτά τα πολιτικά λάθη) επέδρασαν αρνητικά και στη γεωργοκτηνοτροφική μας συμβολή στο εθνικό μας εισόδημα. Αυτή η πολιτική αντίληψη που διαμορφώθηκε μεταπολιτευτικά σε όλα τα κομματικά επιτελεία και που συνέδεε

κυρίως την οικονομική μας ανάπτυξη με τις επιμέρους τουριστικές δραστηριότητες, πρέπει να αναθεωρηθεί. Γιατί από όποια οπτική γωνία και να δούμε τη γεωργία μας, τελικά θα το δεχθούμε ανεπιφύλακτα, ότι είναι ταγμένη από τις γενικότερες ανάγκες μας για να έχει μια από τις πρώτες θέσεις στο οικονομικό μας γίγνεσθαι.

Τα μεταλλαγμένα ... του κ. Μανιάτη

Το Πανελλήνιο Δίκτυο Οικολογικών Οργανώσεων (ΠΑΝΔΟΙΚΟ) θεωρεί ότι η «αδράνεια» του Υπουργού Περιβάλλοντος και προεδρεύοντα των αντίστοιχων Υπουργών της Ε.Ε. κ. Ι. Μανιάτη, στη σχετική συζήτηση για τα μεταλλαγμένα, μπορεί να αποβεί ολέθρια για το περιβάλλον της Ευρώπης. Αυτή τη στιγμή, λόγω των αντιδράσεων των πολιτών της Ε.Ε., υπάρχουν καλλιέργειες μεταλλαγμένων μόνο σε πέντε χώρες της Ε.Ε. και η καλλιεργούμενη έκταση είναι μόνο 9,5 εκατ. εκτάρια γενετικά τροποποιημένου καλαμποκιού. Είναι γνωστές οι ασφυκτικές πιέσεις της Αμερικανικής Κυβέρνησης σε πολλές χώρες της Ε.Ε. και του υπόλοιπου κόσμου για καλλιέργεια μεταλλαγμένων καλλιεργειών. Είναι επίσης γνωστές και οι πιέσεις από τις ίδιες της πολυεθνικές, που προωθούν τα μεταλλαγμένα, με πρώτη τη γνωστή Monsanto.

Το «πράσινο φως» είχε δοθεί από το Συμβούλιο Γενικών Υποθέσεων, το οποίο στις 11 Φεβρουαρίου προχώρησε στη συγκρότηση ομάδας ad hoc για να διατυπώσει «αναθεωρημένη συμβιβαστική πρόταση» και στη συνέχεια στο «χορό» μπήκε η ελληνική προεδρία, επαναφέροντας στην ατζέντα το θέμα των μεταλλαγμένων κατά την πρόσφατη συνεδρίαση των υπουργών Περιβάλλοντος.

Το ΠΑΝΔΟΙΚΟ θεωρεί ότι ο Υπουργός Περιβάλλοντος, κ. Γιάννης Μανιάτης οφείλει να προχωρήσει αμέσως στις τροποποιήσεις, που θα μετατρέψουν την ελληνική πρόταση σε ισχυρή νομική βάση, που πραγματικά προστατεύει την Ευρώπη από την εισβολή των μεταλλαγμένων. Αλλιώς ο σύγχρονος «Φρανκεστάιν» με τη μορφή των μεταλλαγμένων είναι προ των πυλών.

ΤΕΛΟΣ ΣΤΑ ΕΡΓΑ ΚΑΙ ΕΠΕΝΔΥΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ

Μας κοινοποίησε το ΠΑΝ. Δ.ΟΙΚ.Ο. το παρακάτω Δελτίο Τύπου, του ευρωβουλευτή κ. Κρίτωνα Αρσένη

ΟΡΙΣΤΙΚΟ τέλος στην έγκριση με νόμο, δημοσίων ή ιδιωτικών έργων και επενδύσεων, ΧΩΡΙΣ την ύπαρξη μελέτης περιβαλλοντικών επιπτώσεων μετά την υπερψήφισή από την Ολομέλεια του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, αφού έγινε αποδεκτή η τροπολογία του ανεξάρτητου βουλευτή, Κρίτωνα Αρσένη, για τη νέα νομοθεσία σχετικά με τις μελέτες των περιβαλλοντικών επιπτώσεων. Η σχετική πρόταση υιοθετήθηκε διακομματικά τον Ιούλιο του 2013 από την Επιτροπή Περιβάλλοντος τον Οκτώβριο του 2013. Παράλληλα εγκρίθηκαν οι προτάσεις για μεγαλύτερη συμμετοχή των πολιτών σε όλα τα στάδια της κατάρτισης των μελετών περιβαλλοντικών επιπτώσεων και για πε-

ρισσότερη διαφάνεια με την υποχρεωτική όμως ανάρτηση όλων των μελετών, σε μια ειδική ιστοσελίδα σε κάθε χώρα.

Καθώς πολλές ευρωπαϊκές κυβερνήσεις, συμπεριλαμβανομένης και της ελληνικής, παρέκαμπταν μέχρι σήμερα την ευρωπαϊκή νομοθεσία, στο νέο σχέδιο για τις μελέτες περιβαλλοντικών επιπτώσεων θα καθίσταται απαραίτητη πλέον η αδειοδότηση για την έρευνα και την εξόρυξη του σχιστολιθιακού αερίου (shale gas) και πετρελαίου, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η μόλυνση και οι επιπτώσεις στη δημόσια υγεία.

Ειδικότερα, θα εξετάζονται οι επιπτώσεις στην κλιματική αλλαγή ενώ ο επενδυτής θα πρέπει να αποδεικνύει ότι κατέληξε στο σχεδιασμό κατασκευής του έργου, αφού εξέτασε όλα τα εναλλακτικά σχέδια και πόσο αυτά επι-

βαρύνουν το περιβάλλον. Το έργο θα παρακολουθείται εν εξελίξει ενώ προβλέπονται και διοικητικές ποινές για τους παραβάτες.

Τίθεται έτσι τέλος στο καταχρηστικό δικαίωμα των κυβερνήσεων να αποφασίζουν με αδιαφάνεια έργα και επενδύσεις και να τίθεται σε εφαρμογή το ευρωπαϊκό «φρένο» στις «ταχύτατες» διαδικασίες της έγκρισης έργων και επενδύσεων, χωρίς την μελέτη για τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις, που περικλύουν.

Οι νέες τεχνολογίες θα διευκολύνουν τους πολίτες ως προς την εποπτεία σε όλα τα στάδια των μελετών των περιβαλλοντικών επιπτώσεων ενώ από την άλλη πλευρά οι εταιρείες δε θα δύνανται να παρακάμπουν τη νομοθεσία «σπάζοντας» ένα μεγάλο έργο σε μικρότερα.

Νίκη των πολιτών στον πόλεμο ενάντια στον έλεγχο σπόρων από πολυεθνικές

Υπερψηφίστηκε από την Επιτροπή Γεωργίας του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου η τροπολογία που κατέθεσε ο ανεξάρτητος ευρωβουλευτής κ. Κρίτωνα Αρσένη, για την απόρριψη της πρότασης νομοθεσίας που θα υποχρέωνε τους



Έλληνες και Ευρωπαίους αγρότες να αγοράζουν σπόρους μόνο από πολυεθνικές. Μετά την ομόφωνη καταψήφισή της νομοθεσίας από την Επιτροπή Περιβάλλοντος, η Επιτροπή Γεωργίας – με κύρια αρμοδιότητα για τη συγκεκριμένη νομοθεσία – είπε ένα νηπύρι «όχι» στον κερδοσκοπικό έλεγχο της τροφής από τις πολυεθνικές.

Με αφορμή τη θετική αυτή εξέλιξη, ο κ. Αρσένης δήλωσε: «Καταφέραμε σήμερα να στείλουμε ένα ακόμη μήνυμα στις πολυεθνικές των σπόρων. Πλέον η πρωτογνωρη για τα ευρωπαϊκά δεδομένα πρόταση που υποχρέωνε τους Έλληνες

και όλους τους ευρωπαίους αγρότες να αγοράζουν σπόρους αποκλειστικά από τις πολυεθνικές έχει απορριφθεί και από τις δύο αρμόδιες Επιτροπές του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου. Αν χάναμε, θα ήταν πρακτικά αδύνατο για τους αγρότες να διατηρούν και να αναπαράγουν σπόρους όπως έκαναν από την εφεύρεση της γεωργίας έως σήμερα.

Οι πρώτες αυτές νίκες είναι το προϊόν εντατικής δουλειάς, αλλά και μαζικής κινητοποίησης της κοινωνίας των πολιτών, που, μέσω της αλληλογραφίας και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, κατέκλυσαν με το αίτημα της απόρριψης το Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο. Η νίκη αυτή καταδεικνύει ότι το Ευρωπαϊκό

Κοινοβούλιο αντιδρά θετικά στον δημοκρατικό έλεγχο και πως η ευκαιρία για κάθε πολίτη να επηρεάσει την ευρωπαϊκή νομοθεσία, είναι καθημερινή και δεν εξαντλείται την ημέρα των ευρωεκλογών.»

Στόχος των πολυεθνικών είναι η επιβολή μονοπωλίου στην εμπορία των σπόρων στην ευρωπαϊκή και παγκόσμια αγορά, η εμπορική αξία της οποίας υπολογίζεται στα 45 δισ. δολάρια και της ευρωπαϊκής στα 9 δισ. δολάρια ετησίως. Παράπλευρος στόχος, η απαλλαγή δια παντός από τους «ανταγωνιστές» της (αγρότες, βιολογικούς κτηνοτρόφους, παραγωγούς παραδοσιακών σπόρων)

Πηγή: Καλημέρα κυρά Γη

ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΗΚΕ ΤΟ ΔΙΗΜΕΡΟ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΙΕΡΙΣΣΟ ΧΑΛΚΙΔΙΚΗΣ

Ολοκληρώθηκε το διήμερο ενημέρωσης-δράσης στην Ιερισσό της Χαλκιδικής (29-30/3/14) που οργανώθηκε από το Πανελλήνιο Δίκτυο Οικολογικών Οργανώσεων (ΠΑΝΔΟΙΚΟ), τις «Επιτροπές αγώνα κατά της επέκτασης της μεταλλευτικής δραστηριότητας» και το "Σύλλογο Φίλων Περιβάλλοντος Ιερισσού"

Το θέμα του διημέρου ήταν:

«Μεταλλεία χρυσού σε περίοδο οικονομικής κρίσης- επιπτώσεις στο περιβάλλον»

Στόχος του διημέρου ήταν η πολύπλευρη ανάδειξη των συνθηκών με τις οποίες γίνεται η εξόρυξη χρυσού και άλλων πολυτίμων υλικών, ιδιαίτερα στην περίπτωση της Χαλκιδικής.

Ειδικοί επιστήμονες, κυρίως καθηγητές πανεπιστημίου, ανέπτυξαν όλες τις πτυχές του προβλήματος που δημιουργούν οι εξορύξεις και τις επιπτώσεις στο περιβάλλον, την παραγωγή, την

οικονομία και την κοινωνία

Με την ολοκλήρωση των παρουσιάσεων στο διήμερο, ψηφίστηκε η κατωτέρω ΑΠΟΦΑΣΗ.

Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες στο διήμερο επισκέφτηκαν τους χώρους εξόρυξης και δραστηριότητας και διαπίστωσαν το μέγεθος της καταστροφής που συντελείται.

Οι οικολογικές οργανώσεις, που συμμετείχαν στις εκδηλώσεις, δήλωσαν την με κάθε τρόπο αλληλεγγύη τους στον αγώνα των κατοίκων της Χαλκιδικής και την απόφασή τους να αγωνιστούν μαζί τους για τη δικαίωση των στόχων του κινήματος.

Καλείται η Κυβέρνηση να αναθεωρήσει τις θέσεις και αποφάσεις της, για το ζήτημα των εξορύξεων, προκειμένου να αποφευχθούν οι πολλαπλές επιπτώσεις στη χώρα μας.

ΑΠΟΦΑΣΗ του Διημέρου της Ιερισσού (29-30/3/2014)

Μετά από 2 ημέρες εισηγήσεων και παρουσιάσεων από πανεπιστημιακούς και ειδικούς επιστήμονες έγινε φανερό ότι η επέκταση της μεταλλευτικής δραστηριότητας στη Β. Α. Χαλκιδική υπερβαίνει τη φέρουσα ικανότητα της περιοχής και θα είναι καταστροφική και μη-αναστρέψιμη για το



φυσικό και πολιτιστικό περιβάλλον της ευρύτερης περιοχής.

Συγκεκριμένα αποδείχτηκε ότι θα υπάρξουν σοβαρές επιπτώσεις

- στην ποσότητα και ποιότητα του υδατικού δυναμικού
- στο έδαφος, το δάσος, τη χλωρίδα και την πανίδα και
- στην ποιότητα του αέρα της ευρύτερης περιοχής.

Όλα τα προηγούμενα, εκτός των επίσης μη αναστρέψιμων συνεπειών που θα έχουν στη σωματική και ψυχική υγεία των κατοίκων, θα προκαλέσουν και σοβαρές συνέπειες στις οικονομικές δραστηρι-

ότητες τους (γεωργία, κτηνοτροφία, μελισσοκομία, αλιεία, τουρισμός, κλπ), οι οποίες είναι ασύμβατες με τη μεταλλεία.

Για όλους τους παραπάνω λόγους, οι συμμετέχοντες στη Διημερίδα πολίτες, φορείς, Επιτροπές αγώνα, καθώς και τα μέλη του Πανελλήνιου Δικτύου Οικολογικών Οργανώσεων απαιτούν την άμεση και οριστική διακοπή της επέκτασης της μεταλλευτικής δραστηριότητας στη Χαλκιδική και την αποκατάσταση των ζημιών που έχουν ήδη προκληθεί.

Ο Σύλλογος απέστειλε έγγραφο συμπαράστασης στην οργανωτική επιτροπή της διημερίδας της Ιερισσού.

Γνωρίζοντας τους υγρότοπους της περιοχής μας

Επίσκεψη στη λιμνοθάλασσα Κοτυχίου



(συνέχεια από την πρώτη σελίδα)

Μόλις φτάσαμε στο χωριό Λάπηνα Αχαΐας, που έχει ορισθεί ως έδρα του Φορέα Διαχείρισης Υγροτόπων Κοτυχίου-Στροφυλιάς, επισκεφθήκαμε το Κέντρο Πληροφόρησης Δάσους Στροφυλιάς-Λιμνοθάλασσας Κοτυχίου, όπου μας περίμενε η βιολόγος-περιβαλλοντολόγος, κ. Βασιλική Ορφανού, η οποία παλαιότερα είχε εργασθεί εθελοντικά και στο Σύλλογό μας, με σκοπό να μας ξεναγήσει.

Πράγματι, μας έδωσε πολλές πληροφορίες για την περιοχή και τους υγροβιοτόπους, δείχνοντάς μας εικόνες, φωτογραφίες και μακέτες μέσα στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας, που έχει διαμορφωθεί στο κτήριο του Φορέα.

Αρχικά μας έκανε μια γενική παρουσίαση της περιοχής, όπου χαρακτηριστικά στοιχεία αποτελούν οι υγρότοποι και τα πλημμυρισμένα λιβάδια, το Δάσος Κουκουναριάς, οι αμμοθίνες και τα Μαύρα Βουνά. Πληροφορηθήκαμε ότι πολλά μικρά ποτάμια και χείμαρροι τροφοδοτούν την προστατευόμενη περιοχή με γλυκό νερό, το οποίο, εξαιτίας των αμμολόφων, δεν φτάνει στην θάλασσα, κι έτσι σχηματίζονται λιμνοθάλασσες και έλη το δε χειμώνα, με τις βροχές, πλημμυρίζουν τα λιβάδια της περιοχής αυτής.

Η ξενάγηση ήταν πολύ ενδιαφέρουσα. Μάθαμε πολλά όπως: ότι η λιμνοθάλασσα Κοτυχίου είναι η μεγαλύτερη της Πελοποννήσου, όπου διαχειμάζουν, αναπαράγονται και μεταναστεύουν πολλά υδρόβια πτηνά καθώς και ψάρια.

Μάλιστα, εδώ υπάρχουν και διβάρια, όπως και στην λιμνοθάλασσα Αράξου (Πάπα). Μάθαμε ακόμα και για ένα θρύλο που ήθελε το Έλος τη Λάμιας να στοιχειώνεται τάχα από την παρουσία ενός ξωτικού, της Λάμιας, ενώ, στην πραγματικότητα, τις κραυγές αυτές έβγαζε ένα σμήνος Ερωδιών, που ζούσε μέσα στα καλάμια και τα βούρλα του βάλτου αυτού.

Τι να πούμε για την χλωρίδα και την πανίδα, που καθιστά την περιοχή αυτή μεγάλης οικολογικής σημασίας αλλά και αισθητικής! Σε κάποια στιγμή φύγαμε από το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας και ξεκινήσαμε για να δούμε από κοντά, να εξερευνήσουμε αυτό τον μοναδικό τόπο, όπου κυριαρχούσε το περίφημο δάσος της Στροφυλιάς (Καλόγρια), το πιο εκτεταμένο δάσος κουκουναριάς σε όλη την Ελλάδα και ένα από τα μεγαλύτερα στην Ευρώπη. Απαρτίζεται κυρίως από κουκουναριές, από χαλέπιο πεύκη και σε πολύ μικρή έκταση από ήμερη βελανιδιά, κάτι που είναι σπάνιο για θάλασσα, αφού η βελανιδιά ευδοκιμεί στα βουνά.

Εδώ βρίσκουν καταφύγιο χερσαίες χελώνες, αλεπούδες, νυφίτσες, δεινόπροντες και πολλά άλλα πουλιά. Υπάρχουν βέβαια και ποικίλα έντομα και μανιτάρια. Στην παράκτια ζώνη του δάσους υπάρχει ο οικότοπος των θινών, που αποτελούν ένα



φυσικό κυματοθραύση για τα άγρια κύματα του Ιονίου πελάγους, προστατεύοντας έτσι την άγρια πανίδα και χλωρίδα του δάσους.

Η δεσποινίς Βασιλική Ορφανού, μας εξηγούσε τα πάντα, Ακούγαμε διάφορα ονόματα πουλιών και ζώων της περιοχής. Στις όχθες μιας από τις λιμνοθάλασσες εγκατέστησε, μάλιστα, και δύο τηλεσκόπια, απ όπου παρατηρούσαμε τους πληθυσμούς των πουλιών, αρκετά μακριά από εμάς. Είδαμε Ερωδιούς και Φλαμίνγκο στις όχθες της λιμνοθάλασσας καθώς και άλλα που πετούσαν πάνω από τις κουκουναριές. Το θέαμα ήταν εντυπωσιακό, το τοπίο μαγευτικό. Ωραιότερο τόπο διαμονής δεν θα μπορούσαν να βρουν οι αγριόπαπες, οι νερόκοτες, οι χαλκόκοτες, οι κορμοράνοι, τα νεροχελιδόνα, οι υδροβάτραχοι, οι πελεκάνοι και ένα σωρό άλλα πτηνά, προστατευόμενα τα περισσότερα.

Συνεχίσαμε τον περίπατό μας μέσα στο πανέμορφο δάσος. Εκτός από τις ψυλόκορμες κουκουναριές, συναντούσαμε θάμνους, μυρτιές και κάποια σπάνια φυτικά είδη όπως το κολχικό. Εδώ φύονται και εντυπωσιακά αγριολούλουδα όπως ορχιδέες, κρίκοι, ίριδες, ανεμώνες. Δεν λείπουν βέβαια και τα ερπετά από την προστατευόμενη περιοχή, αφού εδώ ζουν 24 είδη, ανάμεσα στα οποία συγκαταλέγεται και η θαλάσσια χελώνα caterra-caretta.

Τέλος, στην περιοχή ευθύνης του Φορέα Διαχείρισης επιτρέπονται και ανθρώπινες δραστηριότητες σχετικές με τη γεωργία, την κτηνοτροφία ελευθέρως βοσκή, την αλιεία και τον τουρισμό, σε καθορισμένες από τον Φορέα ζώνες. Όλα αυτά δημιουργούν συνθήκες απασχόλησης και ανάπτυξης. Βέβαια, δεν λείπουν τα προβλήματα και οι κίνδυνοι, λόγω της εντατικής χρήσης της περαιοχής από κατοίκους κι επισκέπτες. Και μόνο η ιδέα μιας καταστροφικής πυρκαγιάς του πανέμορφου δάσους της Στροφυλιάς-Καλόγριας, σε τρελαίνει.

Καθώς η επίσκεψή μας σε αυτό το πολύ ενδιαφέρον τοπίο με τα μοναδικά οικοσυστήματα μεγάλης βιοποικιλότητας βάζει στο τέλος της, όλοι αισθανόμαστε πολύ ικανοποιημένοι –και πιο πολύ οι μικροί της παρέας μας- γιατί είχαμε μάθει τόσα πολλά, είχαμε ενημερωθεί υπεύθυνα για μια περιοχή μεγάλης οικολογικής αξίας, είχαμε εξερευνήσει και ανακαλύψει τα μυστικά που έκρυβε. Τέτοιου είδους δράσεις μας βοηθάνε να ευαισθητοποιηθούμε περισσότερο, να διαμορφώσουμε οικολογική συνείδηση και συμπεριφορά. Μακάρι, όλο και πιο πολύς κόσμος, και ιδίως μαθητές και νέοι, να έχουν τέτοια ευκαιρία. Αξίζει, πραγματικά, τον κόπο!



Ιατροκοινωνική Εκδήλωση στο Νέο Σούλι Πατρών

Συννοσηρότητα σωματικής και ψυχικής υγείας

(συνέχεια από τη σελ. 2)

Σχεδόν όλες οι παθήσεις του ανθρώπου είναι πολυπαραγοντικές δηλαδή, η έκφραση τους οφείλεται στην αλληλεπίδραση πολλών παραγόντων π.χ. η παχυσαρκία οφείλεται σε λάθος διατροφή ή στην έλλειψη άσκησης ή και στις διαταραχές της διάθεσης, που οδηγούν το άτομο να "ξεσπάσει" στο φαγητό.

Στο σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου (ΣΕΕ) με τη κλινική εικόνα και το ιστορικό του ασθενή, δίνουν την δυνατότητα στον ιατρό της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας να θέσει τη διάγνωση, ως διάγνωση εξ αποκλεισμού. Με το Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου υπάρχουν συνοδά ψυχιατρικά νοσήματα (σε σύγκριση με τους υγιείς), όπως αγχώδης διαταραχή, κατάθλιψη, φοβίες κτλ.

Η συμπτωματολογία της συγκοπής μπορεί να αποδοθεί στην αγχώδη συνδρομή. Τα ψυχιατρικά νοσήματα εκτιμάται ότι ευθύνονται έως και το 25% των συγκοπικών επεισοδίων.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΔΕΙΝΩΝΟΥΝ ΤΑ ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Οι ψυχολογικοί παράγοντες, η συναισθηματική πάλη και η κατάθλιψη επιδεινώνουν το έλκος του στομάχου κλπ. Στρεσογόνοι καταστάσεις συμβάλλουν στην εκδήλωση της ελκώδους κολίτιδας ή στην επιδείνωση της προϋπάρχουσας συμπτωματολογίας.

Ψυχολογικοί συντελεστές(κατάθλιψη, πολλαπλά στρεσογόνα γεγονότα) συμβάλλουν στην αιτιολογική αύξηση της εμφάνισης του καρκίνου. Η βελτίωση της υποκείμενης ψυχιατρικής διαταραχής συμβάλλει στην βελτίωση της ποιότητας της ζωής και μπορεί να αυξήσει το προσδόκιμο επιβίωσης. Συνυπάρχει 15-20% κατάθλιψη στην ρευματοειδή αρθρίτιδα. Υπό την επήρεια ψυχολογικών καταστά-

σεων παρατηρείται έξαρση των δερματολογικών διαταραχών. Το άγχος και η κατάθλιψη συμβάλλουν στην έκλυση της ημικρανίας ή της κεφαλαλγίας τάσεως.

Η Ρευματική πολυμυαλγία εμφανίζει μέσα στα άλλα, κατάθλιψη, ανορεξία, καταβολή κ.λ.π.

Η Ινομυαλγία εμφανίζεται σε νεαρά άτομα και θεωρείται ψυχοπαθολογικής αιτιολογίας και η οποία αντιμετωπίζεται με αντικαταθλιπτική αγωγή.

Ψυχοπαθολογικές εκδηλώσεις παρατηρούνται συχνά σε άτυπο θωρακικό πόνο (Α.Θ.Π.) και σε

επιβίωσης έδωσε την δυνατότητα σε όλο και περισσότερους ανθρώπους να ζήσουν ολόκληρο το φάσμα της ζωής και αυτό δεν έχει μόνον θετικά αποτελέσματα αλλά και αρνητικά.

Το προσδόκιμο της επιβίωσης επεκτάθηκε εξ αιτίας της βελτίωσης των κοινωνικών-οικονομικών συνθηκών αφ' ενός και από τον περιορισμό των λοιμωδών νοσημάτων αφ' ετέρου.

Τα αρνητικά αποτελέσματα από την αύξηση του Μέσου Όρου επιβίωσης προήλθαν από τις αλλαγές του τρόπου ζωής, από το διαταραγμένο περιβάλλον,

μία φυσιολογική διαδικασία της γήρανσης του ατόμου, είτε ως μια υπερβολική αντίδρασή του στις επερχόμενες αλλαγές. Αυτές μπορούν να προκαλέσουν συναισθήματα αυτουποτίμησης και δυσλειτουργικότητας, προκαλώντας έτσι ένα φαύλο κύκλο και το άτομο μπορεί να νιώθει εγκλωβισμένο και αδύναμο για να απολάβει την όποια ικανοποίηση. Είναι ακόμη δυνατόν να αναπτύξει και μια τυπική ψυχική διαταραχή.

Οι αλληλεπιδράσεις της κακής ψυχικής και σωματικής υγείας είναι τεκμηριωμένες από χρόνια, την τελευταία όμως δεκαετία αυτή η διαπίστωση έχει αναχθεί σε μείζον θέμα, καθώς οι ενδείξεις γι' αυτή τη σχέση συνεχώς πυκνώνουν, ενάντια σε μια αναχρονιστική αντίληψη, την οποία δημιούργησαν τόσο οι

λειτουργοί της υγείας όσο και οι χρήστες της με τον "τεμαχισμό" του ασθενή σε συστήματα και μέλη.

Στα άτομα με κατάθλιψη παρατηρείται αυξημένη δραστηριότητα του αυτόνομου νευρικού συστήματος και αυτό έχει σαν συνέπεια στην εμφάνιση της αρτηριακής υπέρτασης, όπως έδειξαν μακροχρόνιες μελέτες σε διαφορετικές ηλικίες.

Ο επιπολασμός της κατάθλιψης στα άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη (ΣΔ) είναι αυξημένος σε σχέση με το γενικό πληθυσμό. Επίσης η κατάθλιψη έχει αρνητική επίδραση στην γλυκαιμική ρύθμιση των διαβητικών ασθενών και αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης των διαβητικών επιπλοκών (νεφροπάθεια- νευροπάθεια).

Το άγχος από παλιά θεωρείται εν δυνάμει εκλυτικός παράγων οξέων καρδιακών επεισοδίων. Όπως και η κατάθλιψη, το άγχος μπορεί να εμφανισθεί μαζί με τη καρδιακή νόσο ή μετά από αυτή. Οι αγχώδεις διαταραχές είναι συχνές σε ασθενείς με υποτροπιάζουσες αρρυθμίες.

(συνέχεια στη σελ. 6)



Με ενδιαφέρον παρακολουθεί το κοινό την εκδήλωση

ασθενείς με μη τυπική στηθάγχη, που έχουν όμως φυσιολογικές ή σχεδόν φυσιολογικές στεφανιαίες αρτηρίες στην στεφανιογραφία. Τα αίτια άτυπου θωρακικού πόνου είναι: α) οι διαταραχές πανικού, β) η μείζων κατάθλιψη, γ) οι πολλαπλές φοβίες κ.τ.λ.

Κατά την εκτίμηση του Α.Θ.Π. ο ιατρός πρέπει να αναζητά τις κατάλληλες πληροφορίες κατά την εξέταση του ασθενούς για να επιβεβαιώσει ή να αποκλείσει τη ψυχιατρική διάγνωση. Οι επανειλημμένες υπερβολικές εξετάσεις για οργανική καρδιοπάθεια όχι μόνο είναι αναποτελεσματικές και άχρηστες, αλλά επίσης ενισχύουν την ψυχοπαθολογία.

Στις μεγαλύτερες ηλικίες το άτομο μπορεί να παρουσιάσει όλες τις νοσολογικές οντότητες, είτε μέσα στο πλαίσιο των χρόνιων ψυχικών του διαταραχών, είτε γιατί αρκετά συχνά προσβάλλεται από τα λεγόμενα νοσήματα φθοράς, τα οποία μαζί με την ανάλογη φαρμακοθεραπεία μπορούν να οδηγήσουν και από μόνα τους στην συμπτωματολογία της ψυχικής νόσου.

Ο θρίαμβος της αύξησης του μέσου όρου (Μ.Ο.)

από τους στρεσογόνους παράγοντες, από τις συνθήκες, την αύξηση τόσο των σωματικών όσο και των ψυχικών προβλημάτων υγείας, τα οποία συσσωρεύθηκαν στα άτομα κυρίως της τρίτης ηλικίας, ενός δηλαδή πληθυσμού που διαρκώς αυξάνεται.

Οι επιπτώσεις, οι "απώλειες" σε οποιοδήποτε τομέα της ζωής αναγκάζουν το άτομο να "ξοδεύει" ένα τεράστιο συναισθηματικό απόθεμα μέχρι να προσαρμοσθεί και μέχρι να αναλάβει από το ψυχικό τραύμα που βιώνει, όπως για την εικόνα του ρόλου του στη ζωή, για το σώμα του, για τις ανικανότητες του, για τις διαπροσωπικές του σχέσεις κ.ο.κ., όπως επίσης και για τον θάνατο προσφιλούς του προσώπου, αλλά και από την γενικότερη μεταβολή του ατομικού επιπέδου της ζωής του.

Σε αυτούς που διατηρούν ακόμη ένα επίπεδο σταθερότητας, από πλευράς σωματικής υγείας, εμφανίζουν με δραματική συχνότητα προβλήματα γάμου, κινητικότητας, συμπεριφορές, προσαρμογής στην νέα τους συνταξιοδοτική ζωή.

Οι αλλαγές μπορούν να θεωρηθούν είτε ως

22 ΜΑΡΤΙΟΥ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΝΕΡΟΥ - 1ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΜΠΟΣΙΟ ΝΕΡΟΥ



(συνέχεια από την πρώτη σελίδα)

«Το παρελθόν είναι το κλειδί για το μέλλον»

Το Συμπόσιο έδωσε μεγάλη σημασία και ασχολήθηκε σε μεγάλο μέρος του με τις τεχνικές και τη μεθοδολογία που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι και άλλοι αρχαίοι λαοί, στα υδραυλικά και αποχετευτικά έργα τους.

Οι ξένοι επιστήμονες-σύνεδροι ενθουσιάστηκαν και έδειξαν πολύ μεγάλο ενδιαφέρον σε όσα θέματα αφορούσαν τα υδρευτικά και αποχετευτικά δίκτυα των αρχαίων ελληνικών πόλεων και θεάτρων. Αυτό όμως που τους έκανε

μεγάλη εντύπωση ήταν ότι αυτά τα δίκτυα είναι λειτουργικά ακόμα και σήμερα.

Αυτό το απέδωσαν στο υψηλό επίπεδο των «επιστημόνων» των αρχαίων χρόνων και ότι δεν έχει καμμία σχέση με τα σύγχρονα έργα, αφού οι έννοιες κόστος, όφελος δεν τους απασχολούσαν.

Τεράστιος ο θησαυρός που υπάρχει στην Πάτρα και ο οποίος αναδείχθηκε με το Συμπόσιο αυτό, που είναι άγνωστο όχι μόνο σε επιστήμονες αλλά και σε εμάς τους κατοίκους.

Επιτακτική ανάγκη, όπως τονίστηκε, είναι η σύνδεση όλου αυτού του θησαυρού των ευρη-

μάτων που κοσμούν την πόλη των Πατρών, ώστε να γίνουν επισκέψιμα και να αποδειχθεί μύθος ότι η πόλη των Πατρών στερείται σπουδαίων αρχαιολογικών μνημείων. Και αυτό φάνηκε από το ενδιαφέρον όλων των ξένων επιστημόνων του Συμποσίου.

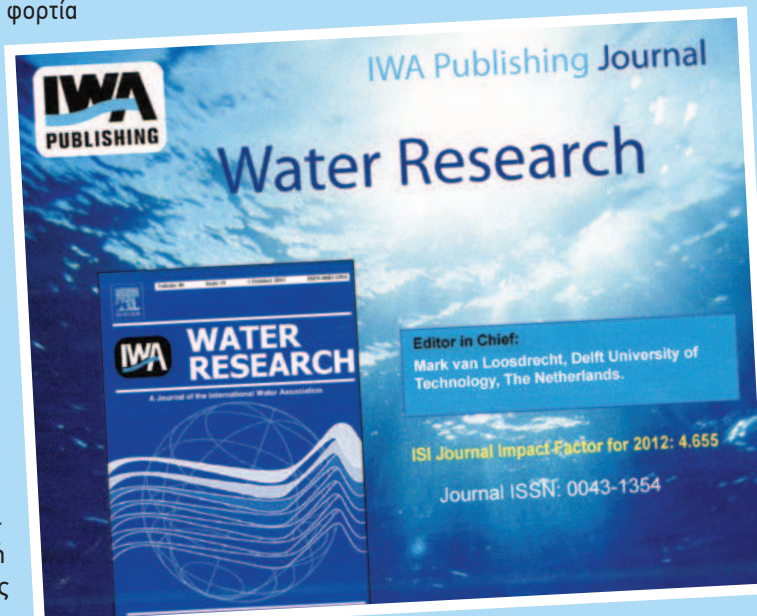
Στο Συμπόσιο επίσης αναφέρθηκε ότι είναι δυνατή η επαναχρησιμοποίηση των νερών των βιολογικών καθαρισμών για αρδευτικούς λόγους, αφού όμως προηγουμένως καθαριστούν από τα όποια επιβλαβή φορτία

έχουν. Η μέθοδος καθαρισμού των νερών των βιολογικών καθαρισμών χρησιμοποιείται ευρύτατα σε πολλές χώρες, αλλά στην Ελλάδα ΟΧΙ, μολονότι έχουμε πολλούς βιολογικούς καθαρισμούς. Άλλο θέμα που αναπτύχθηκε αφορούσε τη δημιουργία Κέντρων Μέτρησης Ήλκας στη νοτιοανατολική Ευρώπη.

Αξίζουν συγχαρητήρια στην οργανωτική επιτροπή του Διεθνούς

αυτού Συμποσίου για την άρτια οργάνωση.

Αντιπροσωπεία του Συλλόγου μας, προσκεκλημένη από τον υπεύθυνο της οργάνωσης καθηγητή κ.Καλαβρουζιώτη, συμμετείχε στην εναρκτήρια τελετή για τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Νερού. Ο κ.Καλαβρουζιώτης είναι συνεργάτης του Συλλόγου και προ 4ετίας ήταν κεντρικός ομιλητής στον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Περιβάλλοντος.



Δεν αρκεί να ανακυκλώνουμε... Πρέπει να ανακυκλώνουμε ΣΩΣΤΑ

Ανακύκλωση είναι μια διαδικασία που αφορά την αξιοποίηση άχρηστων υλικών, με στόχο τη δημιουργία νέων προς χρήση προϊόντων και συμβάλει στη συγκέντρωση λιγότερων σκουπιδιών, στον περιορισμό της σπατάλης πρώτων υλών, που δεν είναι απεριόριστες και στην εξοικονόμηση ενέργειας.

ΤΙ ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΟΥΜΕ ΚΑΙ ΠΕΤΑΜΕ ΣΤΟΥΣ ΜΠΛΕ ΚΑΔΟΥΣ

• **Χαρτιά:** κουτιά από τσιγάρα, λογαριασμούς, εφημερίδες, βιβλία, χαρτοκιβώτια όλων των ειδών, όλα τα περιοδικά, ακόμα και αυτά με τις γυαλιστερές σελίδες, όλους τους φακέλους αλληλογραφίας.

• **Αλουμινένιες και λευκοσίδηρες συσκευασίες:** κουτάκια από αναψυκτικά και μπίρες, κονσέρβες κάθε είδους, σακουλάκια μέσα στα οποία αγοράζουμε τον καφέ, αλουμινένια μπολ μιας χρήσης, τα μεταλλικά ταψάκια μιας χρήσης, το κομμάτι από το αλουμινόχαρτο που χρησιμοποιήσαμε χθες αλλά δεν χρειαζόμαστε πια, μεταλλικά αντικείμενα γραφείου, τα κλειδιά που δεν χρειαζόμαστε κ.λπ.

• **Όλες τις γυάλινες συσκευασίες:** βαζάκια από τρόφιμα, μπουκάλια από ποτά, από αρώματα, από χυμούς, από φάρμακα κ.λπ.

• **Όλες τις πλαστικές συσκευασίες** από: αναψυκτικά, λάδι, αποσμητικά, απορρυπαντικά, δοχεία από τις μηχανές που βάφουμε, σακουλάκια από καπνό. Επίσης, τα σπασμένα χαρακάκια των παιδιών, τα νάιλον από το πακέτο των τσιγάρων, το φιλμ περιτυλίγματος από τα τρόφιμα ή τα έντυπα, τα πλαστικά από τα είδη διατροφής (αλλαντικά, τυριά κ.λπ.) που πωλούνται συσκευασμένα στο σούπερ μάρκετ, το κεσεδάκι από το γιαούρτι, το σακουλάκι από το ρύζι ή τα μακαρόνια, το περιτύλιγμα από τις πάνες και όλα τα σχετικά είδη, τη σακούλα από



το απορρυπαντικό πλυντηρίου που τελείωσε, τα παλιά γάντια κουζίνας που τρύπησαν κ.λπ.

ΤΙ ΔΕΝ ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΟΥΜΕ ΣΤΟΥΣ ΜΠΛΕ ΚΑΔΟΥΣ

• Τα υλικά που ανήκουν σε άλλα συστήματα ανακύκλωσης όπως: **μπαταρίες**, κάθε είδους **ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές**, **ελαστικά**, **μέταλλα**, ρούχα, παπούτσια, πλαστικά δοχεία από λάδια αυτοκινήτων ή από φυτοφάρμακα, οικοδομικά υλικά, στρώματα, παλιά έπιπλα, την παλιά δερμάτινη τσάντα, τα οργανικά υπολείμματα των τροφών, τα κλαδιά από τα δέντρα.

• **τις βιοδιασπώμενες σακούλες** (αυτές θεωρούνται συμβατικά σκουπίδια και δημιουργούν μεγάλο πρόβλημα στην ανακύκλωση). Είναι καλύτερα να τις χρησιμοποιούμε στα κοινά σκουπίδια γιατί, όταν η

σακούλα διασπάται, επιταχύνεται ο χρόνος αποδόμησης.

• τα μικρά χαρτάκια, εισιτήρια και σκισημένες σελίδες και αυτά ανακυκλώνονται, όμως δεν έχει μεριμνήσει η ΕΕΑΑ για την ανακύκλωσή τους.

• Αποτσίγαρα από έτοιμα ή από στριφτά τσιγάρα.

• Χρησιμοποιημένες χαρτοπετσέτες και χαρτομάντιλα.

ΤΑ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΑ ΛΑΘΗ ΤΗΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΕΙΝΑΙ

α) Σφικτοδεμένες σακούλες. Οι μπλε κάδοι θέλουν τα σκουπίδια χύμα

β) Ελλιπής διαχωρισμός: Για να λειτουργήσει εύρυθμα η αλυσίδα είναι καλύτερα να πετάμε τα υλικά όσο πιο διαχωρισμένα γίνεται.

γ) Λάθος υλικά: Αυτό είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα, γιατί πολλοί συνεχίζουν να πετάνε τα αποφάγια και

άλλα ακατάλληλα υλικά στους μπλε κάδους.

δ) Βρώμικες συσκευασίες: Όχι μπουκάλια μισογεμάτα με χυμούς ή κεσεδάκια με απομεινάρια από γιαούρτι, σκεύη αλουμινίου με φαί που περίσσεψε ή λάδι που έχει μείνει στη συσκευασία, καλαμάκι με μισοδαγκωμένο σουβλάκι κ.λπ.

ε) Ογκώδη αντικείμενα: Τα μεγάλα αντικείμενα (κούτες κ.λπ.) πρέπει να τσακίζονται πριν μπουν στους κάδους.

ΤΙ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ ΠΡΙΝ ΠΕΤΑΞΟΥΜΕ ΤΙΣ ΣΑΚΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

• Να είναι άδειες από τροφές και υγρά.

• Να τις ξεπλύνουμε, αν χρειαστεί, ώστε να μην έχουν υπολείμματα τροφών, λάδια κ.λπ.

• Να τσακίζουμε τις χαρτόκουτες για να μην πιάνουν όλο το χώρο.

• Όταν υπάρχει χώρος, να ρίχνουμε χύμα τις συσκευασίες και όχι μέσα σε σφικτοδεμένες σακούλες, για να βοηθάμε τη διαδικασία του διαχωρισμού στο εργοστάσιο.

• Στους φακέλους για εύθραυστα αντικείμενα -αυτούς που έχουν πλαστική επένδυση με τις φουσκάλιτσες αέρα για ασφάλεια- είναι καλύτερα να διαχωρίζουμε μόνοι μας το χαρτί από το πλαστικό. Στην ίδια λογική, βγάζουμε τα καπάκια από τις γυάλινες συσκευασίες - στις πλαστικές δεν έχει μεγάλη σημασία γιατί διαχωρίζονται αργότερα στη διαδικασία ανάκτησης.

• Επίσης να συμπιέζουμε τα πλαστικά μπουκάλια, όταν μπορούμε, για να εξοικονομούμε χώρο.

• ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ να πετάμε σπασμένα τζάμια ή καθρέφτες, γιατί η διαλογή γίνεται στο χέρι και είναι επικίνδυνο για τους εργάτες.

Ιατροκοινωνική Εκδήλωση στο Νέο Σούλι Πατρών

Συννοσηρότητα σωματικής και ψυχικής υγείας

(συνέχεια από τη σελ. 5)

Αρκετά επίσης φάρμακα προκαλούν ψυχικές διαταραχές όπως π.χ. μερικά αντιυπερτασικά ή σχεδόν όλα τα αντιαρρυθμικά κ.ο.κ.

ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΑ ΠΑΡΑΔΟΞΑ

Υπάρχουν άνθρωποι οι οποίοι ζουν σε διαρκή ένταση, κάνουν διαδοχικές σωματοποιήσεις- εκφορτίσεις με την μορφή των ψυχοσωματικών εκδηλώσεων και δεν "ηρεμούν" ούτε με αυτές τις εκδηλώσεις. Όταν όμως σ' αυτά τα άτομα προκληθεί μια σοβαρή και απειλητική σωματική νόσος, όπως ο καρκίνος, επέρχεται περίεργως ψυχική ηρεμία.

Με τον όρο ψυχοσωματικά παράδοξα εννοούμε αυτές τις περιέργες, τις περίπλοκες και ενίοτε δυσνόητες σχέσεις μεταξύ εκείνου που ονομάζουμε "σώμα" και εκείνου που ονομάζουμε "ψυχή".

Σώμα και ψυχή αποτελούν αδιάσπαστη ενότητα και το ένα δεν μπορεί να νοηθεί χωρίς το άλλο.

Μια μορφή οδύνης να αντικαθίστανται δηλαδή από μια άλλη μορφή οδύνης! Η επί χρόνια ψυχική οδύνη εξασφάλιζε κατά κάποιο τρόπο την καλή σωματική υγεία.

Συχνά οι ασθενείς μας λένε: "Μα δεν μπορώ να καταλάβω. Δεν συνέβη τίποτα απολύτως δυσάρεστο! Αντίθετα, ο καρκίνος ήρθε λίγους μήνες μετά το γάμο μου" ή ακόμα: λίγο μετά την γέννηση του παιδιού μου!

Εμπειρίες επίσης από τα μαθητικά και φοιτητικά χρόνια, κατά τις περιόδους των εξετάσεων, εμφανίζεται μετά την επίπονη εξεταστική περίοδο ευθραυστότητας της υγείας μας, ώστε να γινόμαστε πιο ευάλωτοι.

Αρκετές φορές όταν μας διακατέχουν δυσάρεστα συναισθήματα να προστατευόμαστε από σωματικές ασθένειες και αντίθετα να γινόμαστε περισσότερο "τρωτοί" όταν συνδεόμαστε με ευχάριστα συναισθήματα π.χ. διακοπές, ταξίδια, εορτές κ.λπ.

Γνωρίζουμε πολύ καλά πως μετά από μια περίοδο

έντονου stress η άμυνα του οργανισμού, το ανοσοποιητικό σύστημα, αδυνατίζει, με αποτέλεσμα ο οργανισμός να γίνεται ευάλωτος σε μια σωματική ασθένεια, οπότε καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι δικλείδα ασφαλείας γίνεται η ψυχική οδύνη, ο ψυχικός πόνος, η δυστυχία για την εμφάνιση σωματικής αρρώστιας!

Σε συνθήκες οικονομικής κρίσης και κοινωνικής ανασφάλειας πάρα πολλοί άνθρωποι μεταπίπτουν, μετά από τις αρχικές αντιδράσεις οργής και αγανάκτησης, στο άκρως ψυχοδιαβρωτικό συναίσθημα της κατάθλιψης με τα χίλια πρόσωπα ή του "χαμαιλέοντα" της ιατρικής, όπως αποκαλείται.

Σε μια εποχή που οι ειδικοί της υγείας "τεμαχίζουν" τον ασθενή σε συστήματα και μέλη, ο οικογενειακός γιατρός της Π.Φ.Υ. καλείται να δει τον ασθενή ως συνολική οντότητα, εντός του οικογενειακού και κοινωνικού του πλαισίου, ώστε να αναγνωρίσει έγκαιρα την ψυχολογική διαταραχή, τουτέστιν την κατάθλιψη.

Η "ολιστική" θεώρηση της ασθένειας καταργεί την συμβατική διχοτόμηση σε σωματική και ψυχική πλευρά, που ταλαιπώρησε για αιώνες την ιατρική, τους

πάσχοντες και τους ανθρώπους του περιβάλλοντος.

ΜΕΤΡΑ ΚΑΙ ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΤΩΝ ΠΟΛΙΤΩΝ

Η προώθηση της σωματικής άσκησης, η ενθάρρυνση για υγιεινή διατροφή, η βελτίωση στην πρόσβαση της εκπαίδευσης, στις γνώσεις για την υγεία κ.λπ. , η καλύτερη ποιότητα κατοικίας, οι ελκυστικές γειτονίες, η συνεκτικότητα των πολιτών, η βελτίωση του φυσικού περιβάλλοντος και η ενασχόληση με αυτό, το "Ασφαλές" κοινωνικό και οικονομικό περιβάλλον, η αλλαγή του τρόπου ζωής (αλκοόλ, κάπνισμα κ.λπ.), η συμμετοχή των οικογενειών και των φροντιστών στα συνεργατικά μοντέλα περίθαλψης (ιδιαίτερα για τους ηλικιωμένους και για τα άτομα με ψυχικές παθήσεις), τα ψυχαγωγικά προγράμματα, η συμμετοχή στις εκδρομές, εορτές και στα πανηγύρια, η ανάπτυξη εθελοντικής δραστηριότητας σε Πολιτιστικούς και Κοινωνικούς Συλλόγους, σε αθλητικούς και περιβαλλοντικούς, σε εκδηλώσεις αλληλεγγύης, στη διακονία των ενοριακών δραστηριοτήτων κ.τ.λ.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Είναι σαφές τέλος ότι υπάρχει ισχυρή σχέση μεταξύ της κακής σωματικής και της κακής ψυχικής υγείας, οι οποίες όταν συνυπάρχουν έχουν σημαντικό προσωπικό, οικογενειακό και οικονομικό κόστος.

Η βελτίωση της συνεργασίας των υπηρεσιών υγείας, ψυχικής και σωματικής, θα μειώσει τις επιπτώσεις της συννοσηρότητας και θα προωθήσει μια καλύτερη υγεία στον πάσχοντα.

Κρίνεται απαραίτητη η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση της κοινής γνώμης, όπως και η βελτίωση των αντιλήψεων και στάσεων του κοινού για την μείωση ή απάλειψη των προκαταλήψεων και διακρίσεων.

Για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ανθρώπων, που είναι ευάλωτοι ψυχικά ή σωματικά ή και τα δυο χρειάζεται και η συμπαράσταση του οικογενειακού και κοινωνικού περιβάλλοντος ώστε με την συνεργασία όλων, λειτουργών υγείας, χρηστών (φροντιστών και ασθενών) να πετύχουν τη διαφορά στο προσδόκιμο της επιβίωσης και στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΚΟΤΣΩΝΗ
Βασίλης Ηλία Κοτσώνης

Καραϊσκάκη 164, Πάτρα
Τηλ./fax: 2610 620.256
Κιν.: 6944 440.752
e-mail: vasileios_kotsonis@yahoo.gr

IKTEO ΠΑΤΡΩΝ
mega KTEO

Οδός Βι.Πε. & Λαπαθιώτη 8 - Θεριανό Πατρων

2610-67-1000

ΜΙΚΡΑ ΘΕΜΑΤΑ - ΜΕΓΑΛΟ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ

ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ
ΟΤΙ?

1) Το 90% των Ευρωπαίων

είναι εκτεθειμένοι σε αιωρούμενα σωματίδια, λόγω του CO₂, το οποίο συνιστά το μεγαλύτερο περιβαλλοντικό πρόβλημα παγκοσμίως με τεράστιες επιπτώσεις στην υγεία αλλά και στην κλιματική αλλαγή. Και ενώ οι εκπομπές των αιωρούμενων σωματιδίων έχουν μειωθεί κατά 15% , η ρύπανση παραμένει. Οι οδηγίες προς τους Ευρωπαίους είναι σαφείς: Χρησιμοποιήστε τα ποδήλατα και τα Δημόσια μέσα μεταφοράς. Όμως προς τις ρυπαίνουσες βιομηχανίες τηρείται σιγή ιχθύος.



2) Η Παγκόσμια διάσκηψη

για το κλίμα έγινε στη Βαρσοβία και ολοκληρώθηκε χωρίς αποτέλεσμα. Οι αναπτυσσόμενες χώρες, όπως η Κίνα, ισχυρίστηκαν ότι η Αμερική και η Ευρώπη που μολύνουν για πολλά χρόνια θα πρέπει να κάνουν μεγαλύτερες μειώσεις αερίων του θερμοκηπίου. Από την άλλη πλευρά η Δύση ισχυρίστηκε ότι χώρες όπως η Κίνα και η Ινδία λόγω ραγδαίας ανάπτυξής τους, έχουν μετατραπεί στους μεγαλύτερους ρυπαντές, οπότε αυτοί πρέπει να περικόψουν. Βλέποντας την απροθυμία των κυβερνήσεων να πάρουν αποφάσεις, οι περιβαλλοντολογικές οργανώσεις αποχώρησαν σύσσωμες από τη Διάσκεψη καταγγέλλοντας την Πολωνική προεδρία για υποκρισία και θρασυτατη στήριξη των λόμπι των ορυκτών καυσίμων που ευθύνονται για τα ακραία καιρικά φαινόμενα. Ωστόσο η Ευρώπη δεσμεύτηκε να δαπανήσει για την ερχόμενη δεκαετία το 20% του προϋπολογισμού σε δράσεις για το κλίμα και οδεύοντας προς τη νέα κλιματική συμφωνία που θα γίνει στο Παρίσι το 2015, η οποία θα περιλαμβάνει υποχρεώσεις για όλα τα κράτη του πλανήτη. Προσπαθούμε να διατηρήσουμε ζωντανή την ελπίδα για την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής από το 2015 και μετά. Άραγε θα προλάβουμε κάτι ή θα ζήσουμε και άλλες φυσικές καταστροφές όπως αυτή στις Φιλιππίνες.



3) Επιστημονικές μελέτες

που αναμένεται να ενσωματώσει επισήμως και η Διακυβερνητική Επιτροπή για την αλλαγή του κλίματος του ΟΗΕ, αναφέρουν ότι η αύξηση της θερμοκρασίας θα προκαλέσει άνοδο της στάθμης της θάλασσας έως και 2 μέτρα μέχρι το τέλος του αιώνα ως επακόλουθο από το λιώσιμο των πάγων. Οι συνέπειες για όλες τις παραλιακές πόλεις θα είναι τραγικές. Η Ελλάδα αναμένεται να χάσει 2.000 τ.χλμ. ακτογραμμής. Παραλιακοί οικισμοί, ξενοδοχειακές μονάδες, παραλίες και υποδομές, θα αποτελέσουν μέσα στις επόμενες δεκαετίες παρελθόν. Όλα μοιάζουν με εφιάλτη και το χειρότερο είναι, ακόμη και αν ληφθούν μέτρα είναι πλέον αργά.



4) Τροφές που ανεβάζουν την χοληστερίνη

και πρέπει να αποφεύγονται είναι: τα πλούσια σε λιπαρά γαλακτοκομικά προϊόντα, τα τηγανιτά, οι έτοιμες σάλτσες εμπορίου, τα γλυκά, το κόκκινο κρέας, τα βούτυρα, το αλκοόλ και τα αναψυκτικά, τα αλλαντικά, τα εντόσθια, οι κονσέρβες, τα σπαρακοειδή. Τροφές που μειώνουν τη χοληστερίνη είναι: η βρόμη, τα όσπρια, το σπανάκι, το σκόρδο, το ελαιόλαδο, τα ψάρια και ιδιαίτερα ο σολομός, το πράσινο τσάι.



Ταλκ: η μαγική σκόνη

Αν πιστεύουμε ότι το ταλκ χρησιμοποιείται μόνο για τα μωρά ή τα ευαίσθητα δέρματα κάναμε λάθος. Έχει ακόμη 8 μαγικές χρήσεις.

1. Εξαφανίζει τις λαδιές από το ύφασμα.
2. Χρησιμοποιείται στα μαλλιά για να απομακρύνει τη λιπαρότητα.
3. Ενισχύει τους βολβούς των φυτών εμποδίζοντας να σαπίσουν ή να αναπτυχθούν μύκητες.
4. Απομακρύνει την άμμο της θάλασσας από το σώμα και τα ρούχα.
5. Αφαιρεί τη μούχλα από τα βιβλία.
6. Διώχνει τους λιπαρούς λεκέδες και τις δακτυλιές από τα χαρτιά.
7. Ξεμπερδεύει τις αλυσίδες.
8. Διώχνει τα μυρμήγκια.



Μάστιγα οι κλοπές μετάλλων

Ότι περιέχει χαλκό και αλουμίνιο κινδυνεύει να κλαπεί από καλά οργανωμένα κυκλώματα κλοπής μετάλλων που τα πουλάνε σε εταιρίες χώρου, τα λεγόμενα «σκραπατζήδικα». Έτσι κινδυνεύουν οι μετασχηματιστές της ΔΕΗ, τα καλώδια του ΟΣΕ, οι σχάρες όμβριων υδάτων, οι καμπάνες και τα μανουάλια των εκκλησιών, τα αλεξικέραυνα στα σχολεία, οι σωλήνες φυσικού αερίου και ότι άλλο περιέχει χαλκό ή αλουμίνιο. Το υπουργείο Δημόσιας Τάξης αναμένεται να φέρει προς ψήφιση νομοθετικές ρυθμίσεις για την αντιμετώπιση των φαινομένων, με επίκεντρο την αυστηριοποίηση των ποινών τόσο για τους «δράστες» όσο και για τους «κλεφταποδόχους». Ελπίζουμε να μην αργήσουν γιατί δεν θα έχει μείνει τίποτα να προστατέψουν!



Φρούτα: Η πιο σημαντική τροφή

Τα φρούτα τρώγονται πάντα με άδειο στομάχι, έτσι παίζουν σημαντικό ρόλο στην αποτοξίνωση του οργανισμού και βοηθούν στην απώλεια βάρους. Τα φρούτα πηγαίνουν κατ' ευθείαν στο έντερο όπου γίνεται η πέψη. Αν έχουμε φάει 2 φέτες ψωμί

και φάμε και φρούτα, εμποδίζονται τα φρούτα να πάνε στο έντερο και μένουν στο στομάχι. Έτσι το γεύμα, αναβράζει και μετατρέπεται σε οξύ. Ο Dr Stephen Mak αντιμετωπίζει ασθενείς με καρκίνο στο τελικό στάδιο με φρουτοθεραπεία και έχει ποσοστό

επιτυχίας 80% περίπου. Επίσης αν τρώτε φρούτα με άδειο στομάχι θα αποφύγετε το γκριζάρισμα των μαλλιών, τη φαλάκρα, το νευρικό ξέσπασμα και τους μαύρους κύκλους κάτω από τα μάτια. Θα γνωρίζετε δε το μυστικό της μακροζωίας, της

ομορφιάς, της υγείας, της ενέργειας, της ευτυχίας και του σωστού φυσιολογικού βάρους. Μην τρώτε μαγειρεμένα φρούτα, διότι έχουν καταστραφεί όλες οι βιταμίνες τους. Μην πίνετε εμφιαλωμένους χυμούς ή που έχουν θερμανθεί.

παχέος εντέρου.

Φράουλα: Έχει την υψηλότερη αντιοξειδωτική δύναμη και προστατεύει τον οργανισμό από τον καρκίνο και τις ελεύθερες ρίζες που φράζουν τα αιμοφόρα αγγεία.

Καρπούζι: Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, καταπολεμά τον καρκίνο έχει βιταμίνη C και κάλιο.



Τόσα τους λείπουν;

Δεν φτάνουν όσα «χαράτσια» πληρώνουν μέχρι σήμερα οι ιδιοκτήτες των 5,5 εκατομ. οικοδομών της χώρας μας. Πρόσφατα «διέρρευσε» ότι θα πληρώνουν και «σεισμόσημο». Εν πρώτοις οφείλουμε να τους θαυμάσουμε για την ευρεσιτεχνία στις ονομασίες και στη συνέχεια να τους υπενθυμίσουμε ότι η υποχρεωτική ασφάλιση προϋποθέτει αφ' ενός ότι όλοι πρέπει να έχουν εργασία και αφ' ετέρου



τη λειτουργία αξιόπιστων ασφαλιστικών εταιρειών και μάλιστα με μεγάλη οικονομική επιφάνεια, γιατί είναι υπαρκτός ο κίνδυνος «φούσκας» ιδιαίτερα σε περιπτώσεις οικονομικής κρίσης. Εκτός και αν εγγυηθεί για τα χρήματά μας το χρεοκοπημένο μας κράτος !!!

Η σοκολάτα

είναι ένα από τα πιο θρεπτικά φυσικά προϊόντα. Περιέχει λίπη και πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, σημαντικές ποσότητες καλίου, ασβεστίου, μαγνησίου, νατρίου, σιδήρου, χαλκού και άλλα μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως και μικρές ποσότητες βιταμινών. Η μαύρη σοκολάτα δεν περιέχει καθόλου χοληστερόλη, ενώ δρα προστατευτικά για την εμφάνιση αθηρωματικών βλαβών προστατεύοντας το καρδιαγγειακό σύστημα και είναι πιο πλούσια σε αντιοξειδωτικά.

1) Οι ελεγκτές της Νομαρχίας Αθηνών εντόπισαν Ελληνοποηήσεις εισαγόμενων κρεάτων, αλλοιωμένα προϊόντα, κακές συνθήκες υγιεινής και διαφορές τιμών από το ράφι στο ταμείο. Άραγε πως μπορεί να προστατευτεί ο καταναλωτής;



2) Μέλισσες έβγαλαν μέλι σε χρώμα μπλε. Τι άλλο θα μάθουμε;

3) Οι παντρεμένοι έχουν λιγότερες πιθανότητες να προσβληθούν από τη νόσο Αλτσχάϊμερ, μας λένε επιστήμονες από το ίδρυμα Καρολίνσκα της Σουηδίας.



4) Τα έμβρυα όταν διακρίνουν τη φωνή της μητέρας τους αυξάνουν τους καρδιακούς παλμούς, ενώ αν μιλάει μια άγνωστη γυναίκα τους μειώνουν. Αυτό ανακάλυψαν Καναδοί επιστήμονες του Πανεπιστημίου Queen.



5) Γιατροί από το Ινστιτούτο Καρδιακών Παθήσεων του Μόντρεαλ εφαρμόζουν μια καινούρια τεχνική μικροχειρουργικής στη καρδιά που αντικαθιστά τα χειρουργεία ανοικτής καρδιάς. Έτσι με μια μικρή επέμβαση, που κλείνει γρήγορα και ανώδυνα για τον ασθενή παρεμβαίνουν στα προβλήματα των αρτηριών/βαλβίδων με ακρίβεια και αποτελεσματικότητα.



6) Το σκόρδο εξοντώνει ότι βρεθεί στο δρόμο του. Δρα κατά της γήρανσης, του καρκίνου, της ν.Αλτσχάϊμερ, της κατάθλιψης, των αλλεργιών, του εμφράγματος, των ιών, των μικροβίων, διότι περιέχει ένα απίστευτα σύνθετο μίγμα χημικών ενώσεων (τουλάχιστον 400) που προφυλάσσουν τα κύτταρα από τις οξειδωτικές βλάβες. Δύο σκελίδες σκόρδο την ημέρα είναι αρκετές!!



7) Το ρόδι εκτός από εύγευστο φρούτο, είναι πλούσιο σε βιταμίνες (Α, C, E, φυλλικό οξύ), σε σίδηρο, κάλιο, φυτικές ίνες, αλλά είναι και πολύτιμη πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών. Όλα αυτά το κάνουν να είναι σούπερ τροφή.

ΠΛΑΤΑΝΟΒΡΥΣΗ



Αγώνες τοξοβολίας

Η Αχαΐα δείχνει τον δρόμο και για πρώτη φορά στο καλεντάρι της Ελληνικής Φιλάθλου Ομοσπονδίας Τοξοβολίας θα διεξαχθούν αγώνες τοξοβολίας πεδίου στην Πλατανόβρυση Αχαΐας τον Οκτώβριο! Η Ακαδημία Πέλοπος Πατρών σε συνεργασία με την ΕΦΟΤ και τον Δήμο Ερυμάνθου, διοργανώνει το 1ο TOTAL FIELD GAME "METZENA 2014" το τριήμερο 3,4 & 5 Οκτωβρίου 2014. Αναμένεται η Πλατανόβρυση να γεμίσει με αθλητές από όλη την Ελλάδα και την Κύπρο που θα δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους για την νίκη, μιας και θα είναι ο πρώτος αγώνας που γίνεται στην Ελλάδα σε αυτό το είδος αγώνων τοξοβολίας. 15 διαφορετικοί στόχοι απλωμένοι σε μία απόσταση 2 χιλιομέτρων στο βουνό και βέλη να στοχεύουν μέχρι και 70 μέτρα θα προσφέρουν ένα συναρπαστικό και μοναδικό θέαμα!

Ο σύλλογός μας βέβαια χαιρετίζει και στέκει αρωγός σε κάθε δραστηριότητα φιλική προς το περιβάλλον, που αναδεικνύει τον τόπο μας προσελκύοντας επισκέπτες και αθλητές.

Δενδροφύτευση



Την Κυριακή 6 Απριλίου ο Πολιτιστικός Σύλλογος Πλατανόβρυσης, το Τοπικό Συμβούλιο της Κοινότητας με την συμμετοχή του συλλόγου μας αλλά και πολλών κατοίκων της περιοχής, φύτεψαν δάφνες στην θέση «Σκάλουζα» της Πλατανόβρυσης. Όπως βλέπετε και στην φωτογραφία, η συμμετοχή περιείχε όλο το ηλικιακό φάσμα. Οι δάφνες φυτεύτηκαν, ποτίστηκαν και στερεώθηκαν, αλλά το καλό είναι ότι όλοι υποσχέθηκαν να φροντίσουν και αργότερα τα δενδράκια, μέχρι να πρασινίσει για τα καλά η τοποθεσία. Μπράβο σε τέτοιες ενέργειες και καλή συνέχεια!!!

«Πράσινη» υιοθεσία με αέρα μαστίχας!

Λέμε ότι οι φωτογραφίες είναι απόσταγμα χιλίων λέξεων, όμως κάποτε πρέπει, λόγω και έργω, να συγκαίρουμε όσους αποδεικνύουν την ευαισθησία τους προς το πολύπαθο περιβάλλον! Στη Χίο, καταρρίφθηκε η λαϊκή ρήση που θέλει τους χιώτες δύο-δύο και έτσι σύσσωμοι οι Σύλλογοι του νησιού, όπως των Ιατρών ή των Δικαστικών κοκ, υιοθέτησαν εκτάρια χέρσας γης από το δασαρχείο του νησιού και πραγματοποίησαν δεντροφυτεύσεις πεύκων και άλλων δέντρων.

Δεντροφυτεύσεις που αποτελούν ανάσα ζωής και οξυγόνου για ένα νησί, που κάθε καλοκαίρι ως γνωστόν μαστίζεται από τις πύρινες καταστροφές. Η ιδιωτική αλλά συνάμα η συλλογική πρωτοβουλία στη Χίο θριαμβεύει! Οι σύλλογοι του νησιού κυρίως, αλλά και ιδιώτες, κατανόησαν ότι δεν υπηρετούν μόνο τον άνθρωπο αλλά μπορούν να προσφέρουν το ελάχιστο και στο περιβάλλον, που πλαισιώνει τον άνθρωπο.

Το παράδειγμα των Χιωτών είναι επιβλητικό και απόλυτα θεμιτό να το ακολουθήσουν και σύλλογοι της Αχαΐας, όπως ο Δικηγορικός Σύλλογος, ο Κυνηγετικός ή ο Ορειβατικός, οι οποίοι με τις δράσεις τους πάντοτε υπηρετούν τον άνθρωπο και το περιβάλλον.

Σήμερα. Χρειαζόμαστε κίνητρα δράσης, παραδείγματα μίμησης και προγράμματα ευαισθησίας και αγνού ακτιβισμού περισσότερο από ποτέ, για να αυξήσουμε



το πράσινο στο νομό μας.

Οι Σύλλογοι της Χίου είναι πρωτοπόροι. Ας είναι το έργο τους έμπνευση και για τους ημέτερους συλλόγους.

Η Χίος είναι μια πρόκληση και πρόκληση για κάθε ευαισθητοποιημένο πολίτη, όχι μόνο για να απολαύσει τα μικρά

δασάκια στα άγονα βουνά της αλλά και για να γνωρίσει την μακρόχρονη ιστορία της και τον πολιτισμό της καθώς και της γαιοφυσικές της ομορφιές. Προς αυτό το σκοπό το Δ.Σ. του Συλλόγου προγραμματίζει 4ήμερη εκδρομή στο νησί στα τέλη Σεπτεμβρίου.

Β' Χαιρετισμοί στον Αγ. Νικόλαο Βλασίας



Ο Σύλλογος με μέλη και φίλους, παρακολούθησαν τους Β' Χαιρετισμούς στην ιστορική Μονή του Αγ. Νικολάου Βλασίας. Την ακολουθία των Χαιρετισμών, που είχε μεγάλη κατανύξη, την έκανε ο π. Δημήτριος Παπαγεωργίου, πρωτοπρεσβύτερος του Ιερού Ναού Αγ. Ανδρέου και μέλος του Συλλόγου, ο οποίος μίλησε και επίκαιρα, ενώ ο λόγος του όπως πάντα ήταν επισκοδομικός. Ο καιρός που ήταν ανοιξιάτικος και το πανέμορφο φυσικό περιβάλλον συμάχησαν στο να βιώσουν οι παρευρισκόμενοι ένα αξέχαστο απόγευμα. Η φιλοξενία δε της ηγουμένης Θεοπίστης, μετά την ακολουθία, δημιούργησε ζεστό περιβάλλον, που πάντα βρίσκουμε στα μοναστήρια μας. Η συμμετοχή ήταν μεγάλη και όπως πάντα όλα ήταν όμορφα και μοναδικά.

Ένα μνημείο-σύμβολο του αρχαιοελληνικού πολιτισμού



Η ΕΛΙΑ ΤΟΥ ΠΛΑΤΩΝΑ

Με το ιερό δέντρο των αρχαίων προγόνων μας, την ελιά, πολλές παραδόσεις και μύθοι συνδέονται. Έτσι, σύμφωνα με την παράδοση, κοντά στον Βοτανικό Κήπο της Αθήνας, πλάι στην Ιερά Οδό, βρίσκεται και σώζεται μια αιωνόβια ελιά, η «Ελαία του Πλάτωνος», όπου κάτω από τον ίσκιό της, ο φιλόσοφος Πλάτωνας και οι μαθητές του, συζητούσαν για τη θεωρία των ιδεών, σύμφωνα με την παράδοση. Αυτή η ελιά είναι ζωντανό συμβολικό μνημείο του αρχαίου αθάνου πολιτισμού της Ελλάδας, που χάθηκε στο διάβα των αιώνων. Το αρχαίο αυτό δέντρο εκριζώθηκε από κτύπημα λεωφορείου το 1975.

Οι καθηγητές του Γεωπονικού Πανεπιστημίου, που βρίσκεται πολύ κοντά, μάζεψαν και προστά-

τευσαν ένα μεγάλο τμήμα του κορμού με επίπονη προσπάθεια.

Το βάρος του κορμού, του αρχαίου αυτού δέντρου, ξεπερνά τους 600 κιλά και το ύψος του περίπου τα 2 μέτρα. Ακολούθησε κοπιαστική συντήρηση από την αρμόδια διεύθυνση του Υπουργείου Πολιτισμού και σήμερα ο πανάρχαιος αυτός κορμός, εκείνης της ελιάς, προκαλεί δέος σε όποιον αντικρίζει το αρχαίο ελαιόδεντρο στη είσοδο του Γεωπονικού Πανεπιστημίου. Σε λίγα μέτρα, στην Ιερά Οδό, εκεί που είχε φυτρώσει η ελιά του Πλάτωνος, οι αρχαίες ρίζες φύτρωσαν ξανά, πάνω σε ένα εντυπωσιακό κομμάτι του παλαιού κορμού. Εκείντα τα χλωρά κλαριά κουβαλάνε μια ιστορία και είναι σύμβολο πολιτισμού εκατοντάδων αιώνων. Στο σημείο αυτό, το όνομα της στάσης λεωφορείου είναι «Ιερά Ελιά». Το δέντρο αυτό πιστεύουμε αξίζει την ανάδειξή του και την προστασία του.

Πηγή: Φύση και Ζωή



Χαρίστε Πράσινο στα σπίτια σας με πτωκή κατανάλωση Νερού φυτεύοντας Ελληνικά φυτά